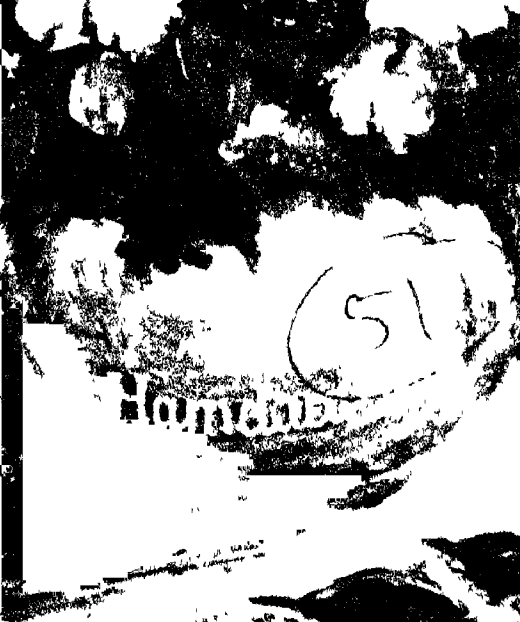


سدا دښت

۱۹۶۶

فرورد

شماره ۱



(51)

Hamid

حکیم محمد سعید



حکومت محکم سوچیں

جلد ۲۹	فردی ستونہ	شمار ۲
۱	کونسی طب	
۲	شہر اور دیہات (نظم)	
۳	صحت و شفا	
۴	ملک اسلامیہ میں طبی امداد کے وسائل	
۹	سورج کھی	
۱۱	نزدیک بینی - زحمت یا رحت	
۱۳	آپ کے بچوں کی خوراک کیسے ہونی چاہیے	
۱۵	ہم بھولتے کیوں ہیں؟	
۱۷	بچے کو دودھ پلانا	
۱۹	ابڑا شہر	
۲۳	اپنی خوبصورتی کی حفاظت کیجیے	
۲۵	بہاری زبان	
۲۷	مواہ (دبتر)	
۳۰	ماٹھی درختیں	
۳۱	سوال و جواب	
۳۵	چائے کی پیالی	
۳۷	قیمیں (انسان)	
۳۱	یہ چڑیاں کیا کہتی ہیں دکھائی	
۴۳	سانپ کے زہر سے علاج	
۴۵	انتقال	
۴۷	پاؤسے	

شاید قیمت چار روپے ایک شمارہ ہے

خیر علی تسلط کے دور میں غیر ملکی طب کو فروغ دینے اور قدیم حکیم کے نظر انہماک کر کے اس کے سورتوں کو خشک کرنے کی جسی پالیسی پر عمل ہوتا رہا تھا تو قلعہ میں کئی بدلی حکومت کے تحت اس کے قیام کے بعد یہ پالیسی بالکل ختم ہو چکی تھی اور قومی تہذیبی ورثہ کے تحفظ و بقا کے ساتھ قومی علوم و فنون کو حکومت کی سرپرستی میں پہلے بچھلنے کے لئے مواقع میسر ہوں گے لیکن پاکستان بننے کے بعد جو کہ ہوا، طب مشرقی کے ساتھ جس بے اعتنائی کا سلوک روا رکھا اس کو ٹھنڈی مار مارنے کی کوشش کی گئی، وہ آپ کے سامنے ہو۔ خیر دس گیارہ سال کے عرصے میں جو بھی ڈرائے کیلے جاتے رہے اور قومی و ملکی مسائل کو ذاتی اغراض کے تحت جس طرح اٹکھایا گیا، اس کو قباب چھوڑیے۔ سیاست کی بساط پر جنگ زرگری کرنے والے شاطر کیمبر کو دار کو پہنچ چکے ہیں اور کیوں نہ پہنچے، تاریخ غلط کاروں کو کسی معاف نہیں کرتی۔ اب موجودہ بہتر دور حکومت میں طب مشرقی کو نظر انداز کرنے سے جو مسائل پیدا ہو رہے ہیں ان پر توجہ کیجیے۔

ہماری وزارت صحت کا طب قدیم کے ساتھ شروع سے جو سلوک رہا ہے وہ سب کو معلوم ہو۔ اس کی نظر میں شاید ایلمینٹیم کے علاوہ کوئی دوسرا نظام طب اپنا وجود ہی نہیں رکھتا۔ یہی وجہ ہو کہ پاکستان کے مسائل صحت کو حل کرنے میں طب مشرقی کی خدمات کو قابل اعتنا نہیں سمجھا گیا اور اب جبکہ حکومت طبی اصلاحات کمیشن قائم کیا تو اس کے ممبر آف ریفرنس میں بھی طب مشرقی کو شامل نہیں کیا گیا۔ ہمارے محترم وزیر صحت کا کہنا ہے کہ حکومت صرف ایک طب کی سرپرستی کر سکتی ہے اور واقعی حکومت صرف ایلمینٹیم کی سرپرستی کر رہا ہے وہ دراصل ایک لکڑی

(۱) ملک میں ڈاکٹروں کی سخت قلت ہو (۲) ڈاکٹریں اوروں گراں اور کیا ہیں (۳) ڈاکٹریں ملازمین عوام کی اکثریت کے علاج کے موافق نہیں آتیں (۴) زہر ماروں کی قلت ہو (۵) ڈاکٹروں کی شاہدہ فیصل عوام پر رواج نہیں کر سکتے اور حکومت نے طب یونانی کی سرپرستی سے بالکل بے ہمتا اختیار کیا ہے اور جو دیکھ

(۱) طب یونانی اس ملک کا قدیم ترین طریق علاج ہو (۲) سادہ ہو اور دوسری جڑی بوٹیوں سے سادہ طریق پر علاج امراض میں کام لیتا ہو (۳) عوام کی اکثریت اس سے مانوس ہو اور اس کو یہ طریق علاج موافق ہو (۴) اذہاں ہو اور غریب عوام کا ہمدرد ہو (۵) اپنے بنیادی اصولوں کو باقی رکھتے ہوئے ہر نئے مفید اضافہ اور تجربہ کو اپناتے ہو اور غریب علاجیت رکھتا ہو اور اس کی تاریخ شاہد ہو کہ اس نے ہر طب کے جاندار پر برکات اپنے میں سمولیا ہو۔

(۶) ڈاکٹروں کے مقابلے میں بھروسہ کی تعداد کہیں زیادہ ہو۔ (۷) عوام کی اکثریت دیہات میں رہتی ہو اور اپنے ڈھکے درو کا مداوا طب قدیم ہی میں پاتی ہو۔ یہ حقائق ہیں۔ اسی وجہ سے اس کی تاریخ شاہد ہو کہ اس نے ہر طب کے جاندار پر برکات اپنے میں سمولیا ہو۔

حقائق پر نگہاں خیال کر چکی ہو اور گری ہو۔ ملک کا جدید تعلیم یافتہ طبقہ اس کو محسوس کرتا ہو۔ اس کے علاوہ اعتبار نے جن کا مقصد روشن انسانیت کی خدمت اور قوم کا بقا ہو۔ کسی دوسرے نظام طب کے اختلاف نہیں کیا جائے اس کے کہ اس کے کسی نظریے یا عمل کو انسانی صحت کے لیے مضر خیال کیا ہو۔

قومی صحت کی بحالی کے لیے ہم ہر نظام سے تعاون کو بڑھانے میں توجہ دینے کو ضروری سمجھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہمیں ہر قسم کا کام ہے جس میں ملک کے مسائل کے حل کی تحقیق کی بنیاد ڈالی ہو اور جو طب کو علم کی روشنی سے منور کیا ہو۔ علم حاصل ہو اور اچھائی کی پیروی ہو اور اشیاء ہو۔ زراعت کے تقاضوں اور جدید ضرورتوں کا ساتھ دینا ہمارا مسلک ہو۔ سائنس کی ترقی ہمارا عید و نشا ہو طب مشرقی بھی ایک سائنس ہو اور سائنس کی تعمیل بھی نہیں ہوتی۔ ترقی کا ایک طویل سفر سائنس کے سلسلے میں ہوتا ہو۔ ہم بھی اس سفر کے مسافر ہیں اور یہ کہہ نہیں سکتے کہ ہم کبھی پہنچ جاتے۔ صحت مند قوم کی ترقی کی جانب دھڑلے میں اٹھنے کے لیے ہمیں بھی طب مشرقی کی سرپرستی آپ کو جو اس کا ساتھ دے گا وہ تاریخ کا ہیرو بن جائے گا۔

شہر اور دیہات

وہاں کچے مکاں "دل بستگی" کو مات کرتے ہیں
وہاں مہتاب کے پرتو میں برقِ طور کا عالم
وہاں تھیلوں میں تاروں کے تماشا صبحِ خنداں کا
وہاں ارزانیاں ہر سمت قطرہ کے خزانوں میں
وہاں گننام پودوں کے سروں پر تاجِ زیبائش
وہاں "تسکینِ قلب" مروج "نغمے آبِ شاروں" کے
وہاں "امواجِ خونِ گرم" کے رخسار تازہ ہیں
وہاں نیچے نظر پر اعتمادِ پاک بازی ہے
وہاں خاموش اقدامِ عمل "ٹھہرا ہوا پانی"
وہاں ساری بہیمی طاقتیں، فاقوں سے ناکارہ
وہاں معدے کے منہ کو قُل ہوا شہِ احد جاری
وہاں انسانیت ایشیا کو شیوہ بناتی ہے

یہاں "ایوانِ دل کش" آسمان بات کرتے ہیں
یہاں بجلی سے بام و صحن و در پر نور کا عالم
یہاں خود ساختہ نہروں میں نظارہ چراغاں کا
یہاں دُشِ بین گلیں سیڑھیوں پر سائبانوں میں
یہاں میزوں پر گُل دانوں میں گلہتوں کی آرائش
یہاں ہیجان پر درناج گانے ماہِ پاروں کے
یہاں حُسنِ جواں کی زردیاں بمنونِ غانہ ہیں
یہاں آنکھوں میں شوخی، مائلِ عشوہ طرازی ہو
یہاں شورِ تمدن سے دماغوں میں پریشانی
یہاں کھا کر "مُغنِ مال" "ذنبِ نفس" امارہ
یہاں کام و دہن پر لعنتِ جورجِ البقر طاری
یہاں سرمایہ داری مفلسوں پر ظلم ڈھاتی ہے

یہاں شاعر کی عزت "مرگِ حسرت تک" اچھوتی ہے

وہاں فن کار کی عظمت، ادب کے پاؤں چھوتی ہے

نحمد الله خالق الاشياء فنشكر الله رازق الالحياء

بازِ نعمت چو مست وحشی را
صید از قیدِ شکر کن اورا

گر سر برد فداے یایت دست از تو نمی کنم جدا من

حاجت کہ خواہم از خدا من

مبادیات کے شکر و سپاس اور اسی کی ذات کی طرف توجہ و خیال کے لگائے رکھنے سے ہم اپنے نفس کے تنگ و تاریک زندان کو نکل کر ابدیت کی کشادہ فضاؤں میں پہنچ جاتے ہیں۔ ہم اپنے شعور کے اختلال، غفلت اور فتنہ فساد سے نکل کر اس نقطہ وسطی تک پہنچ جاتے ہیں جو سکون و راحت، طمانیت و سکینت، صحت و شفا کا مرکز ہے۔ اسی نقطہ نور سے شفا کی ضیاء پاشی ہوتی ہے اور اسی کی تہیٰ ہمارے تمام دردوں، بیماریوں اور دکھوں کا کامل علاج ہے۔ اُس تک پہنچ اسی وقت ممکن ہے، جب ہم اپنے نفس کو فراموش کر جائیں اور عین تجرید کی حالت میں محوِ یار ہو جائیں اور رومی کے ساتھ چیخ اٹھیں :

ولم از بادۀ جبار شد مست تنم از صحبت دلدار شد مست

ازین می بخورم بسیار شدت

شفا بخشی مادی عمل نہیں جو خارج سے ہم پر طاری ہوتا ہے، بلکہ یہ شعور میں ایک انقلاب کا نام ہے۔ ہمیں شعور کے اس انقلاب ہی کی ضرورت ہے۔ ہمیں یہ جانا ہے کہ محدود شکر کے ذریعہ ہم توجہ کو اپنی ذات اور اس کے صدوں اور دہکوں کی طرف سے پھر کر کچھ وقت اس ذات کی طرف اپنے تمام مدارک و قوی کے ساتھ متوجہ ہو سکتے ہیں، جو ہمہ وجہ کال ہے اور اس کمال کے تصور میں گم ہو کر ہم اپنے تمام نقصان، معائب، امراض، افکار و آلام سے نجات پاسکتے ہیں اور اپنی زندگی کو اس باغ کی طرح سرسبز و شاداب، معطر و نگین بنا سکتے ہیں، جو ایک شہر عظیم شہر کے درمیان واقع ہے اور جو اس شہر کے شور و فساد، اضطراب و اختلال سے محفوظ ہے :

گر در ره تن روی همیانا راست
و در ره دل روی بشتت دارست

وہ رو رہا جاں روی اے جاں بدہی ققہ چہ کنم حاصلت دیدارست

۱۵ ہم اس اللہ کی حمد کرتے ہیں، جو ہمارے پیدا کرنے والا ہے۔ اس اللہ کا شکر ادا کرتے ہیں، جو زندوں کو روزق عطا کرتا ہے۔

ممالک اسلامیہ

طبی امداد کے وسائل

کوثر چاند پوری

تھا یہاں کے مہتمم نے ۱۳۰۰ھ میں منصور خلیفہ بغداد کا علاج بھی بغداد پہنچ کر کیا تھا اور اس کے علاج سے منصور صحت یاب ہو گیا تھا۔

عباسی حکومت کے آغاز میں تمام شفا خانوں میں یونانی یا فارسی فن طب کے اصول سے علاج کیا جاتا تھا لیکن براہِ کمکی توجہ سے آہستہ آہستہ ویدک اصول علاج کو بھی اہمیت حاصل ہو گئی، اس کی ابتدا یوں ہوئی کہ ہارون الرشید اپنے شروع عہد فرماں رواں میں کسی سخت بیماری کا شکار ہو گیا اور اس کے وزیر کیمی برکی نے نکلیا مانک وید کو ہندوستان سے بلا کر خلیفہ کا علاج کرایا رشید کی صحت مندی کے باعث اس طریقہ علاج کی غفلت کا اعتراف کر لیا گیا اور مانک کو کیمی برکی کے نکیموں میں شامل ہونے کا موقع مل گیا، پھر وہ کیمی کے ذاتی شفا خانہ کا انچارج بھی ہو گیا، مانک کی وجہ سے بہت سی ویدک کتابوں کے عربی میں ترجمے کیے گئے، بہت سی ہندوستانی دوائیں بھی اس دور میں بغداد پہنچ گئیں اور اکثر ویدوں کو بھی وہاں جانے کا موقع مل گیا۔

ہارون الرشید نے طبابت کا مستقل محکمہ قائم کیا اور متعدد شفا خانے کھول دیے جو مختلف الطبائی نگرانی میں کام کرتے تھے ان سب الطبائ کا بھی ایک افسر تھا جو رئیس الاطباء کہلاتا تھا اس عہدے پر سب سے پہلے (۱۳۰۰ھ) میں، تختیشور فائز ہوا۔ اس کے بعد (۱۳۰۱ھ) میں اس کا بیٹا جبریل مقرر کیا گیا۔

اس وقت تمام ممالک اسلامی میں شفا خانوں کا حال پھیل چکا تھا، لیکن مصر میں کوئی اسلامی شفا خانہ نہیں تھا۔ یہاں سب سے پہلے ۱۳۰۰ھ میں ایک شفا خانہ قائم کیا گیا، اس وقت مصر میں احمد بنی طولوں بحیثیت گورنر کام کر رہا تھا۔ مصر کے اس شفا خانہ کا اندرونی انتظام نہایت

عرب میں شفا خانوں، طبی اداروں اور باقاعدہ طبی امداد کے وسائل کا آغاز ۱۳۰۰ھ میں ہو چکا تھا یہ زمانہ ولید بن عبد الملک کی حکومت کا تھا تہذیبی تمدن کی ترقی کے ساتھ طبی امداد کے وسائل باقاعدہ ہوتے گئے، صہروں کی صفائی اور حفظانِ صحت کی طرف بھی توجہ کی گئی، لیکن افسوس ہے کہ سب باتیں تاریخ میں نہیں ملتیں تاہم ایسے اشارات ضرور ملتے ہیں جن سے مفید نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں، جہاں تک دیہات میں طبی امداد کا تعلق ہے یہ کہنے میں تامل نہیں ہے کہ اس زمانہ میں دیہات کے باشندوں کو وہ سہولتیں حاصل نہ تھیں جو اب میسر ہیں، بڑے بڑے مرکزی مقامات پر طبی ادارے قائم کیے جاتے تھے گاؤں میں رہنے والے لوگ انھیں سے استفادہ کرنے پر مجبور تھے، چنانچہ الف لیلا جو ظاہر ادب برلن کا ادب کے سلسلہ کی ایک کتاب ہے جہاں ہیں عرب ممالک اور خاص طور پر بغداد کے تمدن اور تہذیب کے متعلق بہت سی مفید باتیں بتاتی ہے وہیں اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ جو مقامات طبی مراکز سے دور دراز فاصلہ پر ہوتے تھے وہاں سے مریضوں کو ضرورت کے وقت اونٹوں پر لاد کر لایا جاتا تھا اور کسی شفا خانہ میں داخل کر دیا جاتا تھا، اکثر کرایہ وغیرہ کی ذمہ داری اہل دیہہ قبول کر لیا کرتے تھے، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ طبی امداد کے سلسلہ میں دیہات کی آبادی کو عیشی نظر انداز کیا جاتا رہا، ایک زمانہ آیا جب گشتی اور عارضی شفا خانوں کے ذریعہ اس ضرورت کی طرف پوری توجہ کی گئی۔

ولید بن عبد الملک کے عہد حکومت میں ۱۳۰۰ھ میں ایک ایسے شفا خانہ کا پتہ چلتا ہے جس میں طبیب اور جراح تعینات تھے، اس کے بعد ملک میں اور بہت سے شفا خانے قائم ہوئے۔

عباسی حکومت کے شروع میں جندبہ پور کا شفا خانہ کافی شہرت رکھتا

لکچرار اور پروفیسر تعینات تھے۔

چوتھی صدی ہجری میں مقتدر اسلامی سلطنتیں الگ الگ قائم ہو گئیں تھیں ان سب میں رفاہ عام کے حکمت پر توجہ کی جاتی تھی، خاص طور پر طبابت کو کافی ترقی ہوئی تھی۔

علامہ ابن جبرین ۸۴۱ھ میں عراق و شام کا سفر کیا تھا اس وقت کثرت سے شفا خانے موجود تھے، بعض کا ذکر کہ ابن جبرین نے اپنے سفر نامہ میں کیا ہے۔

ان میں سے ایک نور شفا خانہ تھا، جو دمشق میں نور الدین زنگی کے اہتمام سے بنایا گیا تھا، علامہ جبرین نے لکھا ہے کہ اس شفا خانہ میں غروب و نشی، الطبار اور خدام لازم ہیں، منشیوں کے پاس حشر و ریاضانہ رہتا ہے، جس میں بیماروں کا نام اور پتہ وغیرہ لکھا جاتا ہے، ان کے مصارف بھی نوٹ کیے جاتے ہیں، الطبار صبح کے وقت مریضوں کا معائنہ کر کے ان کی دوا اور غذا کے بارے میں ہدایات دیتے ہیں، نایاب ادویہ یہاں سے امیروں اور غنیوں کو یکساں دی جاتی تھیں، دمشق ہی میں ایک اور شان دار شفا خانہ بھی تھا۔

۵۷۵ھ میں فاطمینہ کی سلطنت کو برپا کر دینے کے بعد سلطان صلاح الدین نے ایک قصر کو مناسب ترمیم و اصلاح کے بعد شفا خانہ میں تبدیل کر دیا تھا اور طبیب جراح، نیز خدام وغیرہ مقرر کر دیے تھے۔

علامہ ابن جبرین کی روایت کے مطابق قاہرہ کا یہ شفا خانہ نہایت مکمل تھا، اس میں بہت سے کمرے تھے، ہر کمرے میں مریضوں کے لیے پانگوں کا انتظام تھا، جن پر صاف ستھرے بستر بچھائے گئے تھے، دواؤں کے کمرے الگ تھے، عورتوں کے علاج کا بندوبست بھی جدا گانہ تھا، ان کی دیکھ بھال عورتیں ہی کرتی تھیں، پاگلوں کی رہائش کا انتظام بھی الگ تھا۔ دوا ساز اور نشی بھی تعینات تھے، شفا خانہ کی نگرانی ایک طبیب ملے سپر تھی اس کے ماتحت اور لوگ نوکر کی حیثیت پر اپنے اپنے فرائض ادا کرتے تھے اور صبح و شام مریضوں کو دیکھ کر ان کی دوا اور غذا میں ترمیم اور تبدیلی کرتے تھے۔

اسی قسم کا ایک شفا خانہ اسی بادشاہ نے اسکندریہ میں قائم کیا تھا جو لوگ شفا خانہ میں اگر علاج کرنا پسند کرتے تھے ان کے لیے الگ طبیب اور جراح مقرر کر دیے گئے تھے، جو ان کے گھروں پر جا کر انھیں دیکھتے تھے، لیکن یہ سہولت مروت مسافروں اور نوواردوں کے لیے مخصوص تھی۔

مکمل تھا، دونوں وقت البتہ مریضوں کا معائنہ کرتے تھے، ان کو دوا کے ساتھ غذا بھی دی جاتی تھی، جمعہ کے روز خود احمد بن طولون شفا خانہ کا معائنہ کر کے مریضوں سے ان کا حال پوچھتا تھا، پاگلوں کے لیے جدا گانہ کمرے تھے اور ان کے علاج پر پوری توجہ کی جاتی تھی۔

مقتدر بالله کے عہد میں صیفہ طبابت میں اور ترقی ہوئی، چون کہ اس زمانہ میں ربانی امراض کی زیادتی ہو گئی تھی اس لیے حکومت نے شفا خانوں کے افسر علی شان بن ثابت بن قروہ کو متعدد احکام بھیجے اور شفا خانوں میں بڑی اصلاحات ہوئیں، جیل خانوں کے لیے علیحدہ طبیب مقرر کیے گئے۔ گشتی اور عارضی شفا خانوں کا قیام بھی عمل میں آیا اس قسم کے شفا خانوں میں جو اطباء تعینات تھے وہ اس قسم کے چھوٹے قصابات کا دورہ کرتے تھے، جہاں شفا خانے نہیں تھے، دو چار دن ٹھہر کر وہ بیماروں کی طبی مدد کرتے تھے ان کے ساتھ چھوٹا سا دوا خانہ بھی رہتا تھا اسی طرح یہ لوگ قصابات اور دیہات میں علاج کے لیے گھومتے رہتے تھے۔

مقتدر نے ان اصلاحات کے ساتھ ہی متعدد بڑے بڑے شفا خانے بھی قائم تھے، جو شفا خانہ اس کی ماں کے نام سے منسوب تھا اس کے مصارف تنہیں ہزار سالانہ تھے اس میں باقاعدہ طبیب اور جراح رکھے گئے تھے جن کو معقول تنخواہ ملتی تھی، یہ سب شفا خانے بغداد ہی میں تھے جو عباسی نراں رواؤں کا دار السلطنت تھا، اسی سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ چھوٹے مقامات کو بھی نظر انداز نہ کیا گیا ہو گا اور دیہات و قصابات میں بھی طبی امداد کے مناسب ذرائع مہیا کیے گئے ہوں گے، جیسا کہ گشتی شفا خانوں کے قیام سے ظاہر ہے۔

عضد الدولہ پہلا فرماں روا ہے جس کو بادشاہ کے نام سے یاد کیا گیا، اس کی سلطنت نہایت وسیع تھی، جس میں حفظان صحت کا حکم بہت ترقی یافتہ تھا، اضلاع اور قصابات میں نئے شفا خانے کھولے اور پڑانے شفا خانوں کی اس نے تمام اصلاح و مرمت پر پوری توجہ مروت کی، ۶۵۵ھ میں عضد الدولہ کا وہ شفا خانہ بن کر تیار ہوا جو جامعہ طبیب کی حیثیت رکھتا تھا اور بہت سے طبیب بطور لکچرار مقرر تھے، ہر قسم کے آلات بھی اس میں موجود رہتے تھے، نہایت قابل جراح اور پٹی باندھنے والے ماہر فن حضرات کا تقویر عمل میں لایا گیا تھا، اس کے علاوہ فن طب کی تمام لطائف پر عبور رکھنے والے

ان سب کو سرکار سے تنخواہ ملتی تھی ان میں ہندو اور مسلمان سب ہی شامل تھے۔ طبقات اکبری میں صفحات ۳۹۵ ۳۹۶ پر جن طببا کا تذکرہ ہے ان میں کچھ ہندو طببا کے نام زیادہ ہیں ان کو ہندوستانی لکھا گیا ہے یقین ہے کہ ان طببا میں سے کچھ تعداد ایسے معالجوں کی بھی ہوگی جو برہمنات میں متبعین نہ تھے۔ بہر کیف عہد اکبری میں طبابت کا حکم نہایت باقاعدہ اور منظم صورت میں تھا۔ پڑشگان یعنی طببا کو خزانہ سے تنخواہ ملتی تھی۔

جہانگیر نے تخت نشین ہونے ہی جو بارہ احکام جاری کیے تھے ان میں شفا خانوں کے متعلق بھی حکم موجود تھا۔

”در شہر پائے کلاں دارا شفا با ساختہ بہت بیماراں تعین نمایند کہ“ اس ہدایت سے پتہ چلتا ہے کہ جہانگیر نے اکبری کی طبی روایات میں مزید اضافہ کیلئے شفا خانے ایسے شہروں میں کھولے گئے ہوں گے جہاں سے آس پاس کے دیہات میں بھی ضرورت کے وقت طبی امداد پہنچتی رہتی ہوگی۔ جہانگیر کے دسویں سن جلوس میں (۱۶۰۳ء) میں ہندوستان کے بعض مقامات پر سخت وبا پھیل گئی جس کا سلسلہ سن گیارہ جلوس تک رہا۔ یہ وبا پنجاب سے شروع ہو کر لاہور تک پہنچ گئی اور اکثر آدمی مر گئے جن میں ہندو مسلمان سب ہی شامل تھے اس کے بعد ہندو ہوتی ہوئی دہلی میں بھی پہنچ گئی۔ جہانگیر نے عقلا اور حکما سے اس کے اسباب دریافت کیے۔ بعض نے خشک سال اور بارش کی کمی کو اس کا ذمہ دار قرار دیا، بعض نے عفونت ہو کر خوشگوار اور بارش کی وجہ سے پیدا ہونی تھی، اس کا سبب بتایا۔ اتنی تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ جن پرگنوں اور شہروں میں وبا کا اثر تھا وہاں طبی امداد کے انتظامات بھی ضرور کیے گئے ہوں گے۔

حالات سے معلوم ہوتا ہے کہ وبا کی روک تھام میں طبی تدابیر کا بھی رشتہ تھیں، چنانچہ جہانگیر اپنی تزک کے صفحہ ۲۶ پر وائے طاعون کا ذکر کرتے ہوئے لکھتا ہے کہ

”اگرہ میں طاعون کی بیماری پھیل گئی تھی چنانچہ ایک دن میں تقریباً سو آدمیوں کی بغل اور کچر دان یا گردن میں گلی نکلتی ہے اور وہ مرنے لگے ہیں، تین سال سے یہی ہو رہا ہے کہ جائزوں میں یہ وبا پھوٹ پڑتی ہے اور گرمیوں کے شروع میں غائب ہو جاتی ہے۔ فوج میں اس کا پھیلنا

اس واقعہ سے نتیجہ اخذ کرنا بعید از قیاس نہیں کہ ان لوگوں سے ضرورت کے وقت ایسی ہی امداد عوام کو بھی پہنچتی ہوگی۔

اس وقت تک نہ صرف عوام میں بلکہ خواص میں بھی طبی امداد کے وسائل نہایت سادہ اور ارزاں تھے، ان میں فصد کو بڑی اہمیت حاصل تھی، مختلف بیماریوں میں مختلف رنگوں سے خون نکالا جاتا تھا، ۱۶۰۳ء میں بابر کی ماں خلتق خانم بیمار ہوئی، سید طبیب نے جو خراسانی تھا فصد کھلوائی اور خراسانی طریقہ سے تربوز (ہند دانہ) استعمال کرایا، لیکن فصد آپ کی تھی آرام نہ ہوا۔

۱۶۰۳ء میں ابراہیم لودی کی ماں نے بابر کو زہر دے دیا تھا، اس موقع پر اس نے ایک پیالہ دودھ پیا اور گل غنوم نیز تر باق فاروق دودھ میں گھول کر پی جس سے تے ہوئی اور جلا ہوا صفر خارج ہوا۔ اگرچہ واقعہ شدید اور ہیبت کا تھا، لیکن علاج بہت سادہ اور آسان کیا گیا۔ اس وقت بابر ہندوستان کا بادشاہ ہو چکا تھا، ظاہر ہے کہ یہی دوائیں شہر اور دیہات کے باشندوں کے کام آتی ہوں گی، طبی امداد کے یہ طریقے عوام اور خواص کے لیے یکساں تھے اور دوسری بیماریوں میں بھی بابر کا علاج ایسی ہی آسان دواؤں اور تدابیر سے ہوا ہے، مثلاً اس نے ایک مرتبہ آبلہ کا زخم ہو جانے پر سرخ مچوں کا بھسارہ لیا تھا۔

ان تمام باتوں کے باوجود جس طرح موجودہ عہد میں دیہات میں طبی سہولتیں اتنی عام نہیں ہیں جتنی شہروں میں ہیں، اسی طرح اس وقت بھی دیہات میں ایسی آسانیاں میسر نہ تھیں جتنی شہروں میں حاصل تھیں، چنانچہ ہالیوں سنبھل کے مقام پر بخار میں مبتلا ہوا تو باہر نے اسے فوراً اگرہ بلایا تاکہ وہاں حاذق طببا کی موجودگی میں علاج کا بہتر انتظام ہو سکے۔

ہالیوں کے عہد حکومت میں ہندوستان کی طبی روایات میں کوئی خاص ترقی نظر نہیں آتی اس کی وجہ غالباً یہ ہے کہ بادشاہ خود پریشانیوں کا شکار رہا اور اسے ہندوستان چھوڑ کر کچھ دنوں کے لیے ایران جانا پڑا، پھر بھی بعض طببا اس دور میں باہر سے آئے اور ان کے مستقل نفوس اس سرزمین پر رہ گئے۔

اکبری سلطنت میں طبی امداد کا سلسلہ کافی وسیع ہوا، ابوالفضل نے آئین اکبری میں جن ملازم طببا کی فہرست درج کی ہے ان کی تعداد ۲۹ ہے۔

اڑوس ہوتا اگر اس پاس کے قصبات اور دیہات متاخر ہوتے ہیں

فتح پور میں دوا کا دھنیا کسی جتنی دیر کے باعث نہ تھا بلکہ ہر گھر کے خیال میں یہ شاہی ہم چینی کی کراست تھی۔ انداز تحریر سے ہی ظاہر ہوتا ہے۔ اگر اہل طاعون کو دیکھنے کے لیے خطہ اقدام کے کامیاب ذرائع استعمال کر سکتے تو کائنات میں سال تک ایک مقررہ موسم میں طاعون کی شدت نہ ہوتی۔

اس وبا کے مدد میں ہر گھر کا ذہن بیماری کے ایک خاص سبب کی طرف مڑا ہوا تھا، یعنی یہ معلوم ہو گیا کہ جہوں سے اس کا کوئی خاص تعلق ہے، جہاں گئے لگتا ہے، کہ

”اصف خاں کی بیٹی زور محمد الشیر ظلم خاں نے ایک عجیب روایت بیان کی اور اس کی صحت پر پورا اندازہ۔ اس نے بتایا کہ گھر کے آگن میں ایک چھانکڑا جو بہت پریشان تھا اور گڑبڑا اور دھڑلے رہا تھا، وہ اپنے ہانے کی صحت بھی مقررہ کر سکتا تھا۔ ایک لوٹھی نے اس کی دھم پکڑ کر تکی کے آگے ڈال دیا تکی نے اسے ٹھوس بھریا، لیکن فوراً ہی چھوڑ دیا۔ کچھ دیر بعد تکی مست ہو گئی اور ایسا معلوم ہوا کہ مر جائے گی۔ میں نے اس کا منہ کھول کر رزاق فاروق ڈال دی، اس کے نالوا اور زبان کا رنگ سیاہ تھا، تین روز تک وہ لوٹ پوٹ کر چھ دن ٹھیک ہو گئی۔ اس کے بعد ایک لوٹھی کے گلابی نکل آئی جس میں دھواں اور سوزش بہت تھی، رنگ زرد سیاحی نال ہو گیا اور تپ مرق چڑھائی، دوسرے دن وہ مر گئی۔ اسی طرح سات آٹھ آدمی اس گھر میں ضائع ہو گئے۔ چند ماہ بعد اس گھر میں گھر بھر ڈکریاں لگتی، جو لوگ بیمار آئے تھے، وہ بارگ میں اگر مر گئے، لیکن وہاں اگر کسی اور کے گلابی نہیں نکلے

جہاں گئے اس روایت کو عجائبات کے ذیل میں قلم بند کیا ہے، چہرے کے ساتھ سپروں کا تذکرہ نہیں ہے۔ تاہم مکان کی تبدیلی کے اثر سے حقیقت کا اظہار ہوتا ہے اور بعد الشراخ کی بیوی نے یقیناً کسی ہوشیار طبیب ہی کے مشورہ سے خطان صحت کی اس مفید تدبیر عمل کیا ہوگا۔ یہ نہیں معلوم ہوتا کہ اس بنیاد پر کوئی مزید طبی تحقیقات ہوتی یا نہیں۔

شاہجہاں کے دور حکومت میں دارالسلطنت کے علاوہ اور بہت سے شہروں میں مشہور اہل کی موجودگی کا پتہ چلتا ہے۔ یہ سب کسی نہ کسی شفاخانہ

ہی کے انچارج ہوں گے اور اس پاس کے دیہات کی آبادی بھی ان کے فیض طبابت سے فائدہ اٹھاتی ہوگی۔

میر محمد ہاشم احمد آباد کے شفاخانہ کی نگرانی پر مامور تھا، پنجاب کے شہر جنپور میں ایک شفاخانہ بھی کھول دیا تھا، یہ شفاخانہ عوام کے لیے وقت تھا۔ سورت میں حکیم مسیح الزماں تعینات تھا۔

جانب مسجد دہلی کے مغربی کونوں میں شمال کی جانب شاہجہاں نے ایک بہت بڑا شفاخانہ قائم کر دیا تھا، جس میں ممتاز اہل تفریح گئے تھے یہاں سے مریضوں کو مفت دوائیں دی جا کر تکی تھیں تھیں

شاہجہاں کے عہد میں ایک تجربہ کار زس بھی تھی جس کا نام سنی النساء خانم تھا یہ طبیبوں کے خان دان سے تعلق رکھتی تھی خود بھی طبیعتی، تیار داری کے فن میں ماہر تھی اگرچہ اس کا حلقہ عمل محل تک محدود تھا، لیکن ممکن ہے اسی نمونے پر شفاخانوں میں بھی تیار داری کے کچھ انتظامات ہوں۔

عالم گیر کے دوران میں بھی بروجات کے شفاخانوں میں اضافہ ہوا چنانچہ چٹاؤ میں نواب خیر انوش خاں نے جو ایک مشہور اور صاحب تعینت طبیب تھا ایک شفاخانہ قائم کیا تھا جہاں طبیبوں کے ساتھ دیگر بھی نوکر تھے، یہاں سے مریضوں کو بغیر قیمت دوا دی جاتی تھی تھیں

بادشاہ کے ساتھ جہاں بروجات میں دورہ کرتے تھے وہ بھی دیہات کے باشندوں کی طبی امداد کرتے تھے، چنانچہ آثار عالم گیر میں ہی حکیم سہمان کے متعلق مرقوم ہے کہ عالم گیر باغ حسن ابدال میں مقیم تھا۔ دولت خادشاہی کے قریب ہی ایک بڑیا رتھی تھی، جس کی معاش کا انحصار چنی پر تھا۔ بادشاہ کو معلوم ہوا کہ بڑیا کو آنکھوں سے کم نظر آتا ہے۔ بادشاہ نے سہمان کو اس کی آنکھوں کا علاج کرنے کا حکم دیا، وہ روزانہ جہیل کے یہاں جا کر اس کی آنکھوں میں دوا لگاتا تھا۔ تھوڑے دنوں میں اسے آرام ہو گیا تھ



لے نزدیک جاگزی صفحہ ۱۱۷ سے نزدیک جاگزی صفحہ ۱۱۸ سے ملاحظہ ہو میرا مضمون مطبوعہ یاد دہندہ کھنا جس کا مفصل حوالہ پہلے پہلے ہے انکم ماہ ذی قعدہ ۱۰۸۰ صفحہ ۱۱۷ سے تھیں انکا مگر مطبوعہ مجدد آباد صفحہ ۱۱۸ سے ہے۔ یہ واقعہ نے اپنی کتاب الجبلہ ہندو میں لکھا ہے اور انہوں نے ایک کتاب لکھ کر ”اسی جہیل کے واقعات سے متعلق قلم بند کیا ہے۔“



کی غذائی اہمیت کم نہیں ہوتی، کیوں کہ یہ روشنی اور پائوٹوفیلوں وغیرہ کے لیے بے انتہا مفید خوراک ہے، جو اندر گہروں سے بھی زیادہ۔

سوال یہ ہے کہ جب سورج مکھی کے بیج اتنے زیادہ صحت بخش ہیں اور ان کی غذائی اہمیت اتنی زیادہ ہے، پھر ان کی کاشت بہت وسیع پیمانہ پر کیوں نہیں ہوتی۔ بات یہ ہے کہ سورج مکھی کی قسم کا ہوتا ہے۔ اس کی بعض قسمیں بہت قدامت دور ہوتی ہیں۔ ماہرین سائنس کا بیان ہے کہ ایک سورج مکھی تیس فٹ کی لمبائی تک پہنچ گیا تھا ظاہر ہے کہ اس کا تنا کا کافی موٹا ہو گا۔ وہ قسمیں بھی جن کا شمار واسطہ درجہ میں ہے، آٹھ فٹ کے قریب لمبی ہوتی ہیں، اسی لیے ان کی کاشت وسیع پیمانہ پر نہ ہو سکی ہے۔ امریکی میکسا ماٹینڈا، کیناس اور کیلیفورنیا میں اس کی کاشت ہوتی ہے، مگر امریکہ کے سورج مکھی اور ملکوں کے سورج مکھی کے مقابلہ میں زیادہ لمبے نہیں ہوتے۔ ارجنٹائنا، کاناڈا اور میکسا میں ہزاروں ایکڑ زمین میں سورج مکھی کی کاشت ہوتی ہے۔

ڈاکٹر ایل کالٹر صدر میکسا ریسرچ فاؤنڈیشن اور ان کے ساتھیوں نے سورج مکھی کی بعض ایسی قسمیں دریافت کر لی ہیں، جن کی اونچائی باوا اچھے سے کم ہوتی ہے۔ وہ آج کل ایک ایسی قسم کی کاشت میں مصروف ہیں جس کی اونچائی تیس انچ کے قریب ہے اور جس کا پھول چھ انچ کے قطر کا ہوتا ہے۔ بیشی کاشت کے لیے موزوں ہے، مگر سورج مکھی کی قسم اور دوسری چھوٹی قسمیں ابھی تجرباتی قدر میں ہیں۔ ان کے بیج ابھی شاید کئی برس تک دستیاب نہ ہو سکیں۔

ینیو با (کناڈا) کی کوپریٹو جینیٹل انسٹیٹیوٹ کے تجرباتی کمپنوں میں تحقیق و تفتیش کرنے والوں نے ایسا دولسل سورج مکھی پیدا کیا ہے، جس میں فی ایکڑ ۱۸۲۷ پونڈ بیج پیدا ہوئے۔

فنی بلخ بانی کے ایک ماہر کا بیان ہے کہ جب ہم ایک ایسی غذائی پیداوار جیسی سورج مکھی کے بیج ایک ایکڑ زمین میں تقریباً ڈیڑھ ٹن پیدا کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو مجھے کہہ کر ہم نے کچھ کامیابی حاصل کی ہے۔

زمانہ حال کے سائنس دانوں نے بیشی گونی کی ہے کہ بہت جلد وہ ان کے آنے، جب سورج مکھی کے بیج اور اس کی جڑیں انسان کی خوراک کے لیے بہترین چیز بننے لگیں گی۔

امریکی میکسا ریسرچ فاؤنڈیشن میں اور لیناس یونیورسٹی میں سورج مکھی ق وسیع پیمانہ پر تحقیقات ہو رہی ہے اور یہ بات وثوق کے ساتھ کہی جا رہی ہے کی خوراک کی ضرورتوں کو بڑی حد تک پورا کرنے کے لیے سورج مکھی سے بڑی مدد

کہتے ہیں کہ سورج مکھی میں قدرت نے ایسے اوصاف ودیعت کیے ہیں کہ وہ ن کی خوراک کی قسم قسم کی ضرورتوں کو پورا کر سکتا ہے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹ ہیں، یں ہیں اور بہت کم حرارے ہیں۔

ماہرین سائنس نے پہلے بہت بڑے سورج مکھی کے بیج جس کا قطر ۲۴ انچ تھا، یوں کا امتحان کیا۔ ان بیجوں میں کپاس کے بیجوں اور سویا بین سے کہیں زیادہ یں ہوتے ہیں اور یہ بات سب ہی جانتے ہیں کہ کپاس کے بیجوں اور سویا بین میں یں بہت ہوتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیجوں سے تیل بھی نکلتا ہے اور کھانا پکانے یے جتنے تیل استعمال کیے جاتے ہیں، ان سے یہ تیل کسی طرح کم درجہ کا نہیں ہو۔ اس کے علاوہ سورج مکھی کے بیجوں میں کافی مقدار میں کیلشیم ہے، تھیمین، ناسین ہے اور ڈی اس ٹی ہے۔ ان بیجوں کے تیل سے جو نفلی مکھن تیار کیا جاتا ہے، اس مکھن سے بہت بہتر ہوتا ہے، جو دوسرے تیلوں سے تیار کیا جاتا ہے، کیوں کہ رچ مکھی کے تیل میں بلوٹینک ایسڈ بالکل نہیں ہوتا، اس لیے اس کا مکھن زیادہ یر محفوظ رہ سکتا ہے۔

سورج مکھی کے بیجوں کے آٹے میں پچاس فی صدی پروٹین ہوتا ہے اور ماہرین راک کہتے ہیں کہ اس آٹے میں اتنا لوہا ہوتا ہے کہ سوائے انڈے کی ندی، اندکھی کے کسی خوراک کی شے میں نہیں ہوتا۔ انسان اسے براہ راست نہ بھی کھائے تب بھی اس

نظام ان کاربوہائیڈریٹس سے فائدہ نہیں اٹھا سکتا، جو ریڈشلم آرٹھوک میں ہوتے ہیں۔ اسی سبب سے وہ مثلاًپے کو گھٹانے والی ایک بہت اچھی خوراک بن سکتا ہے۔ اس تصیامین اور معدنی اجزاء ہوتے ہیں، اس لیے اس میں کافی غذائی فائدہ موجود ہے۔ یہ ہے کہ اس میں کاربوہائیڈریٹ اس طرح جمع نہیں رہتے، جس طرح اور دوسری نوع میں رہتے ہیں، یعنی شکر اور کلف کی صورت میں، بلکہ اس میں نیوولوز (ایک کی پھل کی شکر) اور اولیمن (ایک قسم کا نشاستہ، جو ایک خاص پودے میں ملتا ہے) ہوتا ہے۔ طب مدت سے اولیمن والے پودے کو زیاہٹس کے لیے استعمال کر رہے ہیں۔ سورج مکھی کہیں بھی پویا جا سکتا ہے۔ اس کی جڑوں کو برف بانی کو نقصان نہیں پہنچتا۔ اگر زمین پوری رکھی جائے تو یہ خوب پھلتا پھوٹتا ہے۔ ایک زمین میں تقریباً تین ٹن آلو پیدا ہوتے ہیں۔ ریڈشلم آرٹھوک پانچ چھ ٹن پر کیے جاسکتے ہیں۔

بہر حال زرعی سائنس دانوں کا خیال صحیح معلوم ہوتا ہے کہ سورج زائد قریب میں انسان کی غذائی ضروریات کے لیے ایک بیش بہا نعمت ثابت

ماہرین سائنس کہتے ہیں کہ سورج مکھی کی کاشت دنیا کے ان حصوں کے لیے، جہاں کاشتکاری کو پودے طور پر ترقی نہیں ہوئی ہے، بہت ہی امید افزا ثابت ہو سکتی ہے۔ سورج مکھی قریب قریب ہر جگہ پیدا کیا جاسکتا ہے۔ ہاں ایک چیز ضروری ہے جس سے اس کی نشوونما میں رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے، یعنی دھوپ کی کمی۔ تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ اگر سورج مکھی کا پودا چند منٹ کے لیے بھی دھوپ نہ پائے تو اس کی نشوونما بہت مستحکم نہ رہتی ہے۔

تحقیق کرنے والوں نے اپنے تجربات صرف بیجوں تک محدود نہیں رکھے ہیں۔ انہوں نے اس کے ڈٹھلوں سے نہایت عمدہ قسم کا سفید کاغذ تیار کر لیا۔ اس کے تنوں کو کھاد بھی تیار کیا گئی، جو بہت اچھی ثابت ہوئی۔ سورج مکھی کے بعض کاشت کرنے والوں نے اس کا ایک ایسا پودا دریافت کر لیا جس کے ڈٹھل میں گنے کی طرح میٹھاس بھرا ہوتا ہے۔ ممکن ہے زائد قریب میں سورج مکھی کی شکر تیار ہونے لگے اور اس پودے کی تصدقیات میں اور زیادہ اضافہ ہو جائے۔

تین سو برس پہلے، فرانسیسی کھوج لگانے والوں نے مشرق ہندوستانیوں کو مشرق والے کھانے دکھا، جو مشرکے دانوں کے برابر تھے۔ ہندوستانیوں نے انہیں نہ پونے دکھائے، جہاں کے دیبج تھے۔ وہ پودے سورج مکھی سے بہت ملتے جلتے تھے۔ فرانسیسی اس پودے کو کچھ اپنے ساتھ لے آئے اور وہ اسے یورپ میں پیدا کیے جانے لگے۔

اٹلی میں سورج مکھی کی اس قسم کو "گیزر اسول" کہنے لگے، جس کے معنی ہیں سورج کی طرف مڑنے والا۔ اس نام کو بجا و گراگزینی میں اس کا عجیب سا نام "ریڈشلم آرٹھوک" رکھ دیا گیا۔ یہ پودا پانچ سے دس فٹ تک لمبا ہوتا ہے اور اس میں ڈھائی تین ایک ٹنلے کے پھول لگتے ہیں۔

ریڈشلم آرٹھوک کا فائدہ کچھ اجڑا ہوا ہے، مگر اس کی بھی کئی قسمیں ہو گئی ہیں اور سب کے ذائقے میں فرق ہے۔ سائنس کی مدد سے کوشش کر کے جڑوں کا سائز بڑھا دیا گیا ہے، یہاں تک کہ اب ریڈشلم آرٹھوک ایک معمولی سائز کے آلو کی طرح ہو گیا ہے۔ اسے کھا کھاتے ہیں، کٹ کر سلاد بناتے ہیں، بجھون کر یا پکا کر کھاتے ہیں۔ اگر انہیں پیس دیا جائے تو ان کا آسفید ہوتا ہے اور بعض صورتوں میں اسے گھریں کے کٹے کی طرح استعمال کرتے ہیں، اس کی ڈبل روٹی بناتے ہیں، ایک بناتے ہیں، یہاں تک کہ سوتیاں بھی بناتے ہیں۔

ایک عجیب بات یہ ہے کہ معلوم ہوتا ہے سورج مکھی میں کیلوریز یا حرارے بالکل نہیں ہوتے۔ اس کے ڈٹھل میں تو کیلوریاں ہوتی ہیں، لیکن انسان کا جسمانی

خارش



مرض واضح ہے

یقینی علاج صافی

بہترین نوعیت کا علاج ہے



نزدیک بینی - زحمت یا رحمت



زباںوں پر چڑھے ہوئے ہیں، ان کو اہمیت نہ دی جائے۔

سرجان ایچ پارسنس جو انگلستان کے ایک ممتاز ماہر علاج چشم ہیں۔ فرماتے ہیں کہ یہ علامت ہے اس امر کی کہ ہماری آنکھیں رفتہ رفتہ تہذیب یافتہ ہوتی جاتی ہیں اور اس میکا کی دور کا ساتھ دینے کی صلاحیت ان میں پیدا ہو رہی جارہی ہے۔ ان کا نظریہ یہ ہے کہ نزدیک بین نگاہ مستقبل میں نارمل نگاہ تصور کی جائے گی۔

فیلڈ لیلیا کے ایک ماہر علاج چشم نے ڈاکٹر پارسنس کے نظریہ کی توضیح اس طرح کی ہے کہ ہمارے فاروں میں رہنے والے اجداد کو دور میں نگاہ کی ضرورت تھی تاکہ وہ کھلے میدانوں میں دور دور تک کی چیزیں دیکھ سکیں مگر آج کل ہم تاریک کمروں میں زندگی گزارتے ہیں اس لیے ہمیں ایک نئی قسم کی نگاہ کی ضرورت ہے۔ ایسی نگاہ جو باریک ٹاپ میں چھپی ہوئی کتابیں پر بصرے کے جو ٹاپ کر سکے جو نیز پٹھہ کر کام کرنے میں ہمارا ساتھ دے سکے اور معمولی طور پر نزدیک بین نگاہ یہ کام نہایت خوبی کے ساتھ اور آنکھوں پر بغیر زور پڑے انجام دے سکتی ہے، اس سائنسی تحقیقات کے باوجود جی کثرت سے لوگ اس مغالطہ پر پڑے ہوئے ہیں کہ جبنا دور تک تم دیکھ سکو اتنی ہی اچھی تمہاری نگاہ ہے حقیقت یہ ہے کہ جتنی دور میں تمہاری نگاہ ہوگی اتنی قریب کی چیزیں صاف نظر آنے میں تمہیں دقت پڑے گی۔

دور میں نگاہ ایک ایسے کیمرے کی مانند ہے جس کا نقطہ ناسکے اتنی پر ہو، جب اس کا شعاعی مرکوز بدل کر قریب کی چیزوں کی طرف لایا جائے گا تو اس پر کافی زور پڑے گا، کسی اپنے عقاب نظر دوست کے کوئی ایسا کام شہرہ در دو جوتے قریب سے دیکھو کہ انجام دینا پڑے تو تم دیکھو گے کہ تھوڑی ہی دیر میں اس کی آنکھیں سرخ ہو جائیں گی اور اس کے سر میں شدید درد پیدا ہو جائے گا۔

فرض کرو تیرہ تیرہ چودہ چودہ برس کے دو لڑکے ہیں جنہیں ہم اچھی طرح جانتے ہو، دونوں تین درست ہیں، مستعد اور ممتحن ہیں، طباع اور زمین ہیں، فرض دونوں میں سولہ تینائی کے بہت سی باتیں یکساں ہیں، پہلا لڑکا نزدیک بین ہے، بغیر بینک کے اپنی ماں کو کبھی چلے سات گز کے فاصلے سے نہیں پہچان سکتا۔ دوسرا لڑکا عمر ہے اس کی نگاہ دور میں ہے اور اُسے بینک کی ضرورت نہیں ہے اب دیکھنا یہ ہے کہ ان دونوں لڑکوں میں کون سا لڑکا ایسا ہے کہ اگر وہ آنکھوں سے زیادہ کام لے یا ان پر زیادہ زور ڈالے تو اُسے کوئی خاص تکلیف نہیں ہوگی یا سر میں درد نہ ہوگا؟

جواب: زید ایسا لڑکا ہے۔

ان دونوں میں کون سا لڑکا ایسا ہے کہ جب آنے والے زمانے میں اُسے برسوں لگا تا مطالعہ کرنا پڑے گا اور آنکھوں سے بہت کام لینا پڑے گا تو اس کی بینائی اس کا ساتھ دے گی؟

جواب: زید ایسا لڑکا ہے۔

یہ جواب متعدد ماہرین علم العین کی سوچی سمجھی رائے کا عکس ہے، ان ماہرین کی رائے یہ ہے کہ اگر معمولی طور پر نزدیک بین نگاہ ہو تو بعض دقتوں اور خامیوں کے باوجود ایسی نگاہ موجودہ زمانہ کے سخت گیر مطالبات کی مطابقت کی صلاحیت رکھتی ہے۔

اس کے باوجود لاکھوں نزدیک بین نگاہ والے بچوں کے والدین آنکھوں کی اس کیفیت کو بہت خوف ناک معذوری خیال کرتے ہیں اور لاکھوں گریہ علاج میں صرف کرتے ہیں اور حتی المقدور اس امر کی کوشش کرتے ہیں کہ جلد وہ دن آجائے جب ان کا بچہ بینک لگا تا تک کر دے، مگر وہ دن کبھی نہیں آئے گا، کیوں کہ نزدیک بینی ایک لاعلاج عصبیاتی عمل ہے، بہر طور یہ بات قابل لحاظ ہے کہ نزدیک بینی کے مطلق جو مغالطے عام طور پر پیدا ہو گئے ہیں اور جو افسانے

کہلاتی ہے، صرف نزدیک ہیں ایسے لوگ ہیں جو اس عارضے کی ٹکلیفوں اور پریشانیوں سے محفوظ رہے ہیں۔

اس طرح گویا نزدیک بینی کی برکتیں چالیس سال کی عمر کے بعد سے شروع ہوتی ہیں، اس عمر کو پہنچ کر دور بین محسوس کی چیزیں صاف دیکھنا بہت مشکل معلوم ہوگا، وہ اپنی کتابیں اور اخبار آنکھوں سے دور رکھ کر پڑھ سکے گا اور یہ دوری بڑھتی ہی جائے گی۔ ہو سکتا ہے کہ پھر وہ کبھی ماہر علاج چشم کے پاس جائے جو ان سے عینک لگانے کی ہدایت کرے گا۔ یہ عینک ذوا سکی یا بانی فوکل ہوگی جس کے شیشوں کا اوپر کا حصہ دور کی چیزیں دیکھنے کے لیے اور نیچے کا حصہ پڑھنے کے لیے مخصوص ہوگا، پھر کچھ عرصہ بعض اس عینک سے بھی کام نہ چلے گا اور وہ یہ سوچنے پر مجبور ہو جائے گا کہ بن فوکلن جس نے شیشے میں بانی فوکل عدسہ ایجاد کیا تھا ضرور کسی پبلشر کا ایجنٹ تھا۔

لیکن نزدیک ہیں زید پچاس، ساٹھ بلکہ شتر برس کی عمر تک بغیر عینک کے پڑھ سکے گا کیوں کہ اس کے شفاف عدسے کی دراز نظری تبدیلیاں اس کے مختصر اور کوتاہ فوکس پر اثر انداز نہ ہو سکیں گی اور وہ بے تکلف ایک نشست میں ساری کتاب بلا آنکھوں پر زور پڑے اور بلا سر میں درد ہونے ختم کر سکے گا۔

ایک بالیٹھور کے ماہر علاج چشم سے کسی نے پوچھا ”کیا امریکن پبلک کمی نزدیک بینی کے فوائد سے آگاہ ہو سکے گی؟“ اس نے جواب دیا ”حقیقت یہ ہے کہ امریکن پبلک اب بھی ان فوائد سے آگاہ ہے، صرف اُس کو اس کا احساس نہیں ہے۔“

آگے چل کر اس ماہر نے کہا ”بہت سے لوگ اپنے دادا یا اپنی نانی کی کہانی سناتے لگتے ہیں کہ وہ شتر برس یا انیس برس کی عمر تک بغیر عینک کے پڑھ سکتے تھے، ٹھیک ہے ضرور پڑھ سکتے تھے مگر ان میں کو غیر معمولی دقت نہیں تھا اور نہ وہ جا دوگر تھے۔ صرف بات یہ تھی کہ وہ نزدیک ہیں تھے۔“

نزدیک بینی بہت ہی کم عمری سے شروع ہو جاتی ہے، اگر بچہ کی آنکھ آگے سے پیچھے کی طرف قطبوں پر مائل ہو جائے یعنی جو نارمل سائز تھا جاتا ہے اس سے زیادہ ہو جائے تو یہ سمجھا جاتا ہے کہ بچہ نزدیک ہیں، عام طور پر یہ پھیلاؤ اُس وقت ترک جاتا ہے جب آنکھ ایسے سائز پر پہنچتی ہے جو اُسے ایک سے تین ڈگری تک نزدیک ہیں بنا دیتا ہے۔

بعض اوقات یہ پھیلاؤ اس وقت تک نہیں رکتا جب تک نزدیک بینی دس سے پندرہ ڈگری تک پہنچ جائے، مگر ایسی نگاہ کو نزدیک نہیں کہنا صحیح نہیں ہے کیوں کہ ایسی نگاہ دور اور قریب دونوں حالتوں میں یکساں طور پر ناقص رہتی ہے، آنکھ کی یہ حالت مرضیات کے حدود میں آ جاتی ہے۔ مثلاً، میں ایک جرمن بینٹ داں جو سن کیلبر نے سب سے پہلے نزدیک بینی کے بھری اھو لوں کی تشریح کی تھی، اس کے بعد سے ماہرین علاج چشم ہمارا اس امر کی تحقیقات میں مصروف ہیں کہ آنکھ کیوں نزدیک ہیں ہو جاتی ہے، مگر اب تک کوئی خاص کامیابی حاصل نہیں ہوئی ہے۔

بہت سی توضیحات کی گئیں، مگر روشنی، ناقص طرز نشست و طرز غلام، بعض بیماریاں ہماری خوراک میں ہارمون، حیاتیات اور معدنیات کی کمی ان سب چیزوں کو ایک ایک کر کے نزدیک بینی کا سبب قرار دیا گیا۔ یہ خیال بھی بہت عام ہے کہ نزدیک ہیں والدین کے بچے نزدیک ہیں ہوتے ہیں، لیکن یہ سبب بھی یقینی نہیں ہے کیوں کہ اس کے برخلاف مثالیں موجود ہیں۔

نزدیک بینی کی ممتاز خصوصیت اس کا مختصر اور کوتاہ فوکس یا ماسک ہے اور محدود و ملحد میں بینائی کی جو سہولت نزدیک ہیں کو حاصل ہوتی ہے اس کا سبب یہی ہے۔ یہ سہولت نزدیک ہیں کو ساری عمر حاصل رہتی ہے، اس کے برخلاف دور بین اور نارمل بینائی کے لوگوں کے لیے قریب کی چیزیں دیکھنے کا مسئلہ جوں جوں عمر گزرتی جاتی ہے دشوار تر ہوتا جاتا ہے، کیوں کہ شفاف نزل مدبر ہو جاتی ہیں ان کی آنکھ پر زور پڑنے کا سبب تھا جیسے جیسے عمر گزرتی جاتی ہے، لہذا سے عروم ہوتا جاتا ہے، یہاں تک جب دور بین لوگوں کی عمر چالیس سال ہو جاتی ہے تو ان کا عدسہ اتنا سخت اور بے لوج ہو جاتا ہے کہ وہ اپنے قریب کا کوئی کام بغیر ذوا سکی یا پڑھنے کی عینک کے نہیں کر سکتے، آنکھ کی یہ کیفیت بصر الشیخ یا دراز نظری

ہمدرد و محبت کے متعلق اپنی رائے اور مشورے لکھیے۔
ہم آپ کے مفید مشوروں کا خیر مقدم کریں گے۔

آپ کے بچوں کی خوراک کیسی ہونی چاہیے؟



اگرچہ ٹھیک ٹھیک یہ بتانا مشکل ہے کہ کسی بچہ کو کیا اور کس قدر مقدار میں کھانا چاہیے کیوں کہ اس سوال پر غور کرتے وقت کسی بچہ کی نشوونما کی رفتار اس کے مزاج اور دوسری تمام متعلقہ باتوں کو پیش نظر رکھنا پڑتا ہے، لیکن خوراک کی چند بنیادی ضرورتیں بہر حال پوری ہونی چاہئیں۔ مثال کے طور پر ایک بچہ کی روزمرہ کی خوراک میں لمبی اجزا کا ہونا بہت ضروری ہے جو گوشت، انڈے، مچھلی اور پیسے مل سکتے ہیں۔ اسی طرح وٹامن اے، جو مکھن، بعض ترکاریوں مثلاً ٹماٹر وغیرہ اور پیسے پایا جاتا ہے، بہت ضروری ہے روزانہ ایک ضروری مقدار میں وٹامن بی، بھی ملنا چاہیے جو صرف حیوانات کے جگر، انڈے اور گھیوں کے دلیے میں پایا جاتا ہے۔ موخر الذکر میں یہ وٹامن سب سے زیادہ مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن سی کی مناسب مقدار بھی روزمرہ کی خوراک میں ہونی چاہیے۔ یہ وٹامن تمام ہری اور پتہ دار ترکاریوں اور اکثر پھلوں میں موجود ہوتا ہے۔ سیاہ رنگ کے بڑے انگوروں میں اس کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے۔

بچہ کی غذائی ضرورت کو تین حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

(۱) قوت پہنچانے والی غذا کی ضرورت جو بچہ کے اندر جسمانی حرکت اور سرگرمی پیدا کرے چاہے اس کا تعلق حراروں سے کیا جائے یا یونٹوں سے۔

(۲) اعضا کی بڑھوتری میں مدد دینے والی غذا کی ضرورت جس کے ذریعہ جسم کے مختلف حصوں اور اعضا کو بالیدگی اور نشوونما میں مدد ملے۔

(۳) حفاظتی غذا کی ضرورت، جو جسم کو مختلف قسم کی بیماریوں کے داخلی اور خارجی محرکات سے محفوظ رکھ سکے۔

بچوں کی صحیح نشوونما اور بچپن اور جوانی میں ان کو صحت مند بنانے کے لیے غذائیت سے بھرپور خوراک کی جڑی اہمیت ہے، جسے ذرا بھر کے مہذب ملکوں میں تسلیم کیا جاتا ہے۔ چونکہ یہ زمانہ علم اور روشنی کا ہے اور انسان کی معلومات دن بدن بڑھتی جاتی ہیں، اس لیے بچوں کے سرپرستوں اور والدین کو اکثر یہ ملے کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ غذائیات کے جدید ترین اصولوں کے مطابق اپنے بچوں کی خوراک کو کس طرح بہتر سے بہتر بنائیں۔

ترقی یافتہ ملکوں میں بہبود اطفال کا کام بڑی کامیابی سے ہو رہا ہے اور ان کی خوراک کو بہتر بنانے کے لیے لگاتار کوشش کی جا رہی ہے۔ مثال کے طور پر برطانیہ میں بچے عام طور پر تین درست ہوتے ہیں اور ان کی خوراک کی کھپلی عام کمپوں کو دوڑ کر دی گئی ہے، اس کا نتیجہ یہ ہے کہ وہاں بچوں کو سوکھنا روگ اور ہڈیوں کا ٹھیکھا اور کمزور ہونا جیسی بیماریوں کا وجود مشکل ہی سے کہیں ملے گا تاہم چونکہ علم کی کوئی حد نہیں ہے، اس لیے وٹامنز کے بارے میں نئی نئی تحقیقات کے ذریعہ یہ بات معلوم کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے کہ انسانی خوراک میں مختلف وٹامنز کیا رول ادا کرتے ہیں۔



یہاں قوت سے مراد صرف جسمانی حرکت اور عمل ہے اور اس کا مطلب توانائی نہیں سمجھنا چاہیے، چنانچہ جب انسان سوتا ہے تو اس میں بھی اس کی قوت مرت ہوتی ہے۔ بچے چاہے کسی عمر کے ہوں، سوتے



میں اپنی جسمانی قوت کو بہت زیادہ صرف کرتے ہیں۔ زیادہ گرم یا زیادہ سرد موسم میں بھی جسمانی قوت زیادہ صرف ہوتی ہے، اسی لیے گرمی کے موسم میں وٹامن 'بی' سے پیدا ہونے والی قوت کے زبردست ذخیرہ کی ضرورت پڑتی ہے۔

چھوٹے بچوں کو گھیوں کا دلیہ دینا بہت مفید ہوتا ہے۔ دلیہ کو منہ دار بنانے کے لیے اس میں تھوڑے دودھ کا اضافہ کر دینا چاہیے۔ یوں بھی بچوں کو بچوں کو کیشیم کی کافی مقدار کی ضرورت پڑتی ہے، اس لیے دو سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کو روزانہ کم از کم ڈیڑھ پاؤں سے



آدھ سیر تک دودھ ملنا چاہیے۔ اس کے علاوہ حفاظتی غذا جس میں لمبی اہڑا اور وٹامن اے، بی، سی، اور ڈی، کافی مقدار میں موجود ہوں ضرور دینی چاہیے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو ہر قسم کی سبز ترکاریوں، پھلوں اور کئی اور کپ ہوتی میزنیوں کے کھانے کی عادت ڈالیں، کیوں کہ بعض ہری ترکاریوں میں وٹامن سی، بعض پھلوں سے بھی زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔



ایسے مریض سے پوچھئے!

سُعالین
کھانسی - نزلہ - زکام



کی تکلیف میں مبتلا
فائدہ پہنچاتی ہے

ہمدرد دوا
تھکے، ناک اور سینے پر
بکثرت دودھ کر فوری فائدہ محسوس ہوگا
اور مرض کی شدت بہت حد تک کم ہو جائیگی۔

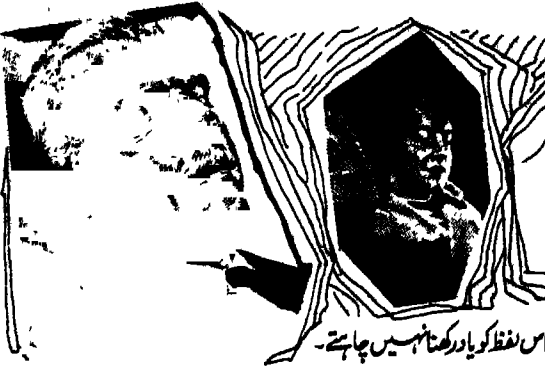
ہمدرد

UNITED

نفسیات

ہم بھولتے کیوں ہیں؟

حادثہ اشرف



اس لفظ کو یاد رکھنا نہیں چاہئے۔

حقیقت یہ ہے کہ جو ہمیں نفسیات 'فرانٹلکے متبعین میں شامل نہیں ہیں اُن کے پاس اس مسئلے سے تعلق کوئی نظر یہ ایسا نہیں ہے جو فرانٹلکے نظریہ کی جگہ لے سکے۔ مشرفاگ کہتے ہیں "میں نے یہ فیصلہ کیا کہ میں اپنے اوپر تجربہ کروں گا اداس امر یہ غور کروں گا کہ جب میں کوئی لفظ یا کوئی نام میں وقت پر عارضی طور پر بھولتا ہوں تو اس کا صحیح سبب کیا ہے۔ اس سے فرانٹلکے نقطہ نظر کی تائید ہوتی ہے یا تو یہ اداس پر بھی غور کروں گا کہ اس قسم کی ذہنی رکاوٹ "کو کس طرح دور کیا جاسکتا ہے۔

اس سلسلے میں اس وقت بھی مجھے اپنے متعلق ایک بات ابھی طرح معلوم تھی۔ اکثر ایسا ہوا ہے کہ جب کبھی میں عارضی طور پر کوئی خاندانی نام بھولتا ہوں تو وہ نام "ہیرسین" یا اس سے ملتا جلتا نکلتا ہے۔

فرانٹلکے شاید میرے اس واقعے سے اپنے نظریہ کی تائید حاصل ہو جاتی، کیونکہ میں نے قصداً جان بوجھ کر ایک مدت پہلے ہیرسین نام کو دبائے اور بھول جانے کی کوشش کی تھی اور یہ کوشش اب بھی شاید غیر شعوری طور پر جاری ہو۔ بات یہی کہ بچپن میں میرا نام "ہیرسین زشتہ" تھا۔ یہ نام محمود تھامیری مادی اور ذہنی کے خاندانی ناموں کا میرے والد کا نام بھی "ہیرسین زشتہ" تھا۔ جب میں بڑا ہوا اداس نے اخباروں کے لیے مضامین لکھنے شروع کیے تو میں نے ہیرسین کا لفظ اپنے نام سے خارج کر دیا، کیونکہ مجھے جو سربا چھوٹا لگتا پسند نہیں تھا۔

بیجاہرے معلوم ہوتا ہے کہ میرا دھڑکنا تختہ اشرفیافت پر کچھ عرصہ اداس بات ہو آندہ خاطر ہے کہ اسے اپنے باپ کے نام سے مختلف نام کیوں نہیں دیا گیا۔

مشرفاگ کہتے ہیں "اس کے علاوہ جہاں تک ناموں کی یادداشت کا تعلق ہے، مجھے اس امر کا احساس ہے کہ میں اکثر وہ نام بھول جاتا ہوں، جو کسی ایسے نام سے ملتا جلتا ہو جسے میں بہت عرصہ سے جانتا ہوں۔

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جب میرا ذہن کسی ایسے نام کو بھول جاتا ہے تو اسے اچھی طرح یاد کر کے کوئی چیز اس طرح کی واقع ہوتی ہے، جیسے اُس وقت ہوا کرتا ہے، جب ٹیڈی بوائز ایک کسی طرح واقع ہوں اور کسی طرح ان کے صاف ستارے ذہن میں مزاحمت ہوتی ہے۔

تہا سے ساتھ میں بار بار ایسا ہوا ہوگا کہ تم کسی کا نام بتانا چاہتے ہو جس سے تم بہ خوبی واقف ہو، یا کوئی لفظ لونا چاہتے ہو جس کو تم بار بار استعمال کر چکے ہو، لیکن اس وقت ایک دم وہ ذہن سے اُتر گیا۔ اب تم بہتر اچلتے ہو کہ وہ یاد آجائے، مگر کسی طرح یاد نہیں آتا۔ غلط یہ ہے کہ برابر ایسا معلوم ہوتا رہتا ہے کہ کب یاد آگیا، اب یاد آیا۔ نام ذہن میں موجود ہے، لفظ ذہن میں ہے، مگر اس پر ایک ہلکا سا پردہ پڑا ہوا ہے، جو کسی طرح تمہارے اٹھائے نہیں اٹھتا۔ تم غلطی کرنے لگتے ہو "کیا معصیت ہے، ابھی ابھی نام زبان پر تھا، یہ مجھے ہو گیا کسی طرح یاد نہیں آتا" وہ لفظ تمہارے ذہن کے تحت انشعوری حصہ میں کہیں چھپا ہوا تھا کہ باہر آتا اور اکثر یاد بھی آجاتا ہے، مگر اُس وقت جب اس کی قطعاً ضرورت نہیں رہتی۔

مشرفاگ کہتے ہیں کہ جب کئی دفعہ میرے ساتھ ایسا ہی ہوا تو میں نے اس گٹھی کو کھیلانے کی کوشش کی اور عائد کے اس طرح عین وقت پر دھوکا دینے کے اسباب پر غور کیا:

مشرفاگ کہتے ہیں "میں نفسیات کے متعلق اکثر کتابیں پڑھتا رہتا ہوں، مگر مجھے حافظہ کی اس فرد و گزارشات اداس لغزش کا ذکر کسی کتاب میں نہیں ملا، بالکل نفسی کے بانی سگمنڈ فرانٹلکے کی ایک کتاب میں اس مسئلہ پر بحث ضرور کی گئی ہے۔

ڈاکٹر فرانٹلکے اس کی تشریح اس طرح کی ہے کہ یہ ایک قسم کا ڈباؤ ہے، وہ کہتے ہیں کہ ہمارا ذہن ایسے ناموں اور لفظوں کو جن سے ناخوش گوار یا تکلیف دہ تفصیلات وابستہ ہوں، شعور کی حدود سے دُور رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ ہم صرف اس لیے بھول جاتے ہیں کہ ہم انہیں غیر شعوری طور پر بھولنا چاہتے ہیں۔

اس کی ایک بالکل واضح مثال کے طور پر وہ کہتے ہیں کہ ایک شخص تھا، اُس کی ایک آدمی کا نام بھی یاد نہیں رہتا تھا، حالانکہ وہ اکثر اسے کاباری خطوط لکھا کرتا تھا۔ اس کا سبب فرانٹلکے نزدیک یہ تھا کہ وہ شخص اس کا کامیاب رقیب تھا اداس کا غیر شعوری ذہن اس شخص کی تکلیف دہ یاد کو دوبارہ دینا چاہتا تھا، لیکن بھول جانے کے اس نظریہ پر ڈاکٹر ایان ہنٹر نے جو ایک کتاب "حافظہ" اور "حافظہ" کے معنی ہیں، تنقید کی ہے۔ وہ کہتے ہیں: "ہو سکتا ہے کہ عارضی طور پر کسی لفظ کو بھول جانے کا سبب یہ ہو کہ ہم

ہمدرد اکیڈمی کی دوسری کتابیں

انیسویں صدی میں

وسط ایشیا کی سیاحت

شمس العلماء مولانا محمد حسین آزاد کی اس کتاب کے مضمون کا آغاز لاہور سے ہوا تھا اور مرتقد و بخارا پر اس کا انجام تھا، لیکن مسودے کی تکمیل میں لندن، نیویارک اور ماسکو بھی شامل ہو گئے۔ لندن سے سرکاری رپورٹ ملی، نیویارک میں اس رپورٹ کی بنیاد پر سفرنامہ مرتب کیا گیا اور ماسکو سے اس کے متعدد حوالے حاصل کیے گئے۔ غالباً اُردو زبان کی تاریخ میں اس لحاظ سے یہ اپنی قسم کی پہلی کتاب ہو کہ اس کے مسودے کے ابتدائی صفحات کی کتابت کراچی میں ہو رہی تھی اور آخری صفحات نیویارک میں لکھے جا رہے تھے۔

مولانا آزاد کے وسط ایشیا کے سفرنامے کے یہ حالات جناب آغا محمد اشرف صاحب نے مرتب کیے ہیں۔ تاریخی اعتبار سے اور سولخ کے لحاظ سے کتاب بڑی اہم ہو اور پھر زبان اور پیرایہ بیان اس پر مستزاد۔

صفحات ۱۲۸ عمدہ تصاویر

بڑی حسین جلد

قیمت دو روپے آٹھ آنے۔ علاوہ محصول ڈاک

اطباء عہد مغلیہ

عہد مغلیہ میں طب کی ترقیاں کچھ کم اہم نہیں ہوتیں مگر یہ اپنی جگہ حقیقت ہو کہ غیر ملکی تسلط نے حقائق اور تمام سچائیوں کو جس طرح دبایا اور فنا کیا وہ دل دوز ہو۔ اس دور کے حالات اصل غائب ہو گئے اور نہ معلوم ان کا کیا حشر ہوا۔ طب کا حال بھی یہی ہے۔ عہد مغلیہ میں زبردست ایجادات ہوئیں، لیکن ان کو کوئی اس لیے نہیں جانتا کہ غیر ملکیوں نے ان کو تباہ کر دیا یا اپنا لیا۔

جو حالات کسی طرح بچ رہے وہ بھی پریشان۔ جناب حکیم کوثر چاند پوری صاحب نے بڑی محنت اور عزم و توفیق مطالعہ کے بعد ان اطباء عہد مغلیہ کے حالات جمع کیے ہیں جن کا تعلق حکومت سے تھا۔

تاریخ طب پر اپنے موضوع کے اعتبار سے یہ بالکل پہلی کتاب ہو۔ اور یقیناً اس قابل ہو کہ کیا استقبالیہ اور کیا علوم سب پر طبعیں اور لائبریریوں کی زمیت یہ کتاب ہے۔

بڑا سائز ۲۰۸ صفحات

بڑا حسین گرد پوش

قیمت کتاب تین روپے چار آنے علاوہ محصول ڈاک

ہمدرد اکیڈمی، نیوٹاون۔ کراچی

واتین کے لیے

بچہ کو دودھ پلانا



کی پرورش کے لیے تن درست وتوانا عورت کا ملنا مشکل ہے اور اگر مل بھی جائے تو اس سے اخراجات کا بار بڑھتا ہے اور اس کو بھی برداشت کر لیا جائے تو دودھ کی موافقت اور عدم موافقت کا حوالہ دینا ہی ہوتا ہے۔

دودھ پلانے کی ابتدا بچہ کو ماں کا دودھ اس کے پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد ہی پلانا شروع کر دیا جائے، بچہ کو نہلانے کے بعد ماں کے پہلو میں لٹا کر اس کا منہ چھاتیوں سے لگا دیا جائے، ماں پلاس کا انقباضی اور جسمانی اثر بہت اچھا ہوتا ہے، ماں جو دودھ کی تکلیفیں اٹھا چکی ہے اور جس کے تجویز اس کا انگ انگ دکھ رہا ہے، جوں ہی اپنے بچہ کو اپنے پہلو میں لیٹے ہوئے اور دودھ پیتے ہوئے دیکھتی ہے اس کے دل و دماغ کو فرحت و سکون حاصل ہوتا ہے، تھکے ہوئے اعصاب کو تسکین ملتی ہے اور جب بچہ چھاتیوں کو چوستا ہے تو عصبی تعلق کے باعث رحم (بچہ دان) بھی اس سے متاثر ہوتا ہے، وہ سکڑنے لگتا ہے اور جلد ہی اپنی اصل حالت پر لوٹ آتا ہے۔ دودھ پلانے کے اوقات پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد ہی بچہ کو ماں کی چھاتیوں سے لگا دیا جائے، اس سے زچہ و زچہ دونوں کو فائدہ پہنچتا ہے، اس کے بعد ایک ایک دو دو گھنٹے کے وقفے سے چھاتیوں سے لگاتے رہیں، زچگی کے ابتدائی دنوں میں چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش کم ہوتی ہے، بلکہ بعض میں بالکل نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں بچہ کو چھاتیوں چسواتے رہنے سے ان میں تحریک پیدا ہوتی ہے اور چند روز کے بعد ہی دودھ کی پیدائش بڑھ جاتی ہے، یہ واضح رہے کہ ان ابتدائی دنوں میں بچہ کو گھٹی دینے کا عام رواج ہے، لیکن گھٹی میں کوئی تیز دست آور دوا نہیں ہونی چاہیے اور بلا ضرورت دینا بھی نہیں چاہیے۔ ماں کا ابتدائی دودھ ہی بچہ کے لیے گھٹی کا کام دیتا ہے، لیکن دودھ ناکڑے تو دودھ کی پیدائش کے وقت تک گھٹی کے بجائے شہرہ غلیص ایک تولہ پانی یا کچھ قدر میں پا کر صاف روئی کے پھوٹے سے چھلنے بہا زیادہ مناسب ہے جب تک بچہ ایک ہینڈ کانہ ہو جائے اس کو ہر دو گھنٹے کے بعد دودھ ملا دیا جائے اس کے اندر کے کھانے کے ساتھ دودھ پلانے کی مدت بھی طویل ہو

بچہ کو دودھ پلانے کا زمانہ بچہ کی پیدائش ہی سے شروع ہو جاتا ہے اور جب اس انتہا تک نہیں آتا ہے اور دودھ کے علاوہ دوسری غذائیں کھانے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یہ زمانہ ختم ہو جاتا ہے۔

ماں کا دودھ بچہ کے لیے قدرتی غذا ہے۔ جوں جوں بچہ شکم مادر میں خود نما پاتا ہے، قدرت کی طرف سے ماں کی چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش کا نظام ہونے لگتا ہے، چنانچہ ان میں متعاقب تبدیلیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ ان کے پٹھوں میں ایک نئی تحریک پیدا ہونے لگتی ہے۔ دوران خون بڑھ جاتا ہے، یہاں تک کہ پید ہونے ہی ماں کی چھاتیوں میں دودھ کی نہریں بہنے لگتی ہیں۔

یہ دودھ اپنے غذائی اجزاء کے تناسب کے اعتبار سے بچہ کی پرورش کے لیے ایت موزوں ہوتا ہے۔ بچہ کا نظام ہضم اس کو اچھی طرح ہضم کر کے اس کی غذائی ضرورت کو پورا کرتا ہے، اس کے علاوہ جس محبت اور شفقت سے اپنا دودھ پلاتی ہے، اس سے بچہ بھی متاثر ہوتا ہے، نیز اس دودھ کے توسط سے ماں کے اخلاق و عادات اور خاندانی صفات بھی بچہ کی طرف منتقل ہوتے ہیں۔

اگر ماں ہر طرح تن درست وتوانا ہے اور اس کی چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش کافی ہے تو ماں کو صرف اپنا دودھ پلا کر ہی بچہ کو پرورش کرنا چاہیے۔ وہ انہیں خوش قیمت باجوٹا دودھ پلا کر بچہ کو پالتی ہیں اور ساتھ ہی وہ بچہ کی خوش قیمت ہیں جو اپنی ماں دودھ پی کر پرورش پاتے ہیں۔

اگر ماں اپنا دودھ ہوتے ہوئے بھی بچہ کو نہیں پلاتی تو اس سے بچہ کی پرورش مستعد و متین پیش آتی ہے، بکری، گائے، بھینس کا دودھ ماں کے دودھ سے نفع ہوتا ہے، اس لیے وہ اکثر بچوں کو موافق نہیں آتا، ان کی قوت ہضم اس کو فی طرح ہضم نہیں کر سکتی، جس کی وجہ سے بچہ کو دست لگنے ہیں، یا پیشہ لسنے لگتی ہے، پیشہ لسنے کا یہاں دودھ درہنہ لگتا ہے جس سے بچہ کی پرورش میں خلل جاتا ہے اور اس کی عام صحت خراب ہو جاتی ہے اور اگر کسی دوسری عورت کا دودھ ملا جائے تو اس میں بھی مستعد و متین کا سامنا کرنا پڑتا ہے، ایک تن درست تو

جائے، جہاں چند دوسرے ہیں میں دو گھنٹے کے بجائے ڈھائی گھنٹے کے بعد دودھ پلایا جائے اور جب تک بچہ چلنے سے پہلے کا ہو یہی طریقہ اختیار کیا جائے۔ صبح کو ۸ بجے، ۱ بجے اور ۱ بجے اور بعد دوپہر ۲ بجے، ۵ بجے، ۸ بجے اور ۱ بجے کو دودھ پلا کر سلا دیا جائے دودھ پلانے کے آداب و قواعد یہ ہیں کہ دودھ ہمیشہ باقاعدہ وقت مقررہ پر پلایا جائے۔ دودھ پلانے کے درمیان وقفہ میں اگر بچہ رونے لگے تو اس کو بھوکا سمجھ کر دودھ پلانے کی کوشش نہ کی جائے۔ ممکن ہے کہ وہ کسی عصبی کیفیت کی وجہ سے روتا ہو۔ اس کے پیٹ، آنکھ، ناک یا کان میں درد ہو۔ اس کے جسم میں کوئی نکتہ دھیرے دھیرے چھو یا چوٹی کا ٹھہر رہی ہو۔ اگر بچہ کو بلا ضرورت دودھ پلایا جائے گا تو وہ ماضی کا شکار ہو جائے گا۔

رات کو سوتے ہوئے بچہ کو نیند سے جگا کر دودھ پلانا بھی مناسب نہیں ہے اور یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ بچے کے لیے نیند بہت قیمتی چیز ہے۔ دودھ پلانے کے لیے اس کو میٹھی نیند سے بھر خرچ کر دیا جائے۔

بچہ کو جن بار بھی دودھ پلایا جائے ہر بار دودھ پلانے سے پہلے ہاتھوں کو نیم گرم پانی سے دھو کر سبیل پینڈ صاف کر لیا جائے نیم گرم پانی سے بھینٹیں یا بھی نرم ہوجائیں گی اور بچہ آسانی کے ساتھ ان کو دبا کر دودھ پنی سکے گا۔

بھائیوں کو دھونے کے بعد ان اپنے ہاتھ سے بھینٹوں کو دبا کر چند قطرے دودھ کے نکال دے۔ بعض اوقات دودھ کی رگوں کے دبانے دودھ کے جم جانے سے بچہ ہوجاؤں ہیں چند قطرے دودھ نکال دینے سے یہ دھن لکھ جاتے ہیں اور بچہ کو دودھ پینے کی آسانی ہوتی ہے۔ اگر دودھ پلانے سے پہلے اور دودھ پلانے کے بعد بچہ کا منہ بھی دھو دیا جائے تو بہتر ہے۔ دھوپ میں چلنے پھرنے، آگ کے پاس دیر تک بیٹھ رہنے، سخت و شقت کرنے اور منی لاپس کے نور اور کچھ کوگز دودھ پلایا جائے غصہ و غضب رنج و غم اور فکر و حق کی حالت میں بھی دودھ پلانا مناسب نہیں ہے۔ ان حالات میں دودھ پلانے سے بچہ کی تن و رتی خراب ہوجاتی ہے۔ بچہ کو دونوں چھاتیوں سے باری باری دودھ پلایا جائے۔ دودھ پلانے وقت بچہ چھاتیوں سے قریب رہے۔ بیٹھ کر بچہ کو ہاتھوں کا سہارا دے کر دودھ پلایا جائے یا پہلو پر لیٹ کر۔

ماں کے دودھ کی خرابی بعض اوقات ماں کا دودھ خراب ہوتا ہے یعنی وہ طبی حالت پر نہیں ہوتا اور اس کے اجزاء صحت مند تناسب کے مطابق نہیں ہوتے اب اگر بچہ کو ایسا دودھ پلایا جائے تو اس کے پلانے سے بچہ بیمار رہنے لگے گا، اس کو دست یا پیش تانے لگیں گے اور وہ روز بروز لاغر و کمزور ہوتا جائے گا، پس اگر ماں کے دودھ کے خراب ہونے کا شبہ ہو تو اس کو بلا ناموقوف کر دیا جائے۔

دودھ کے خراب ہونے کی پہچان ماں کا دودھ خراب ہے؟ یہ بات بچہ کی تن و رتی سے معلوم کی جاسکتی ہے۔ اگر بچہ ماں کا دودھ رغبت سے دے اور روز بروز لاغر و کمزور ہوتا جائے یا بیٹھی رہتی ہو تو اس کا سبب ماں کے دودھ کی خرابی سمجھ

اگر ماں کا دودھ سفید ہو، اس کا قوام رقیق اور کیساں ہو اور چند قطرے پانی میں ڈال دینے سے وہ کیساں طور پر پانی میں حل ہوجائیں تو اس دودھ کو کھانا چاہیے لیکن جس دودھ میں یہ اوصاف دیکھے جائیں، اس کو خراب خیال کرنا چاہیے۔ کیساوی طریقے سے بھی دودھ کی اچھائی یا بُرائی معلوم کی جاتی ہے۔ اس طریقہ کی مدد سے جس دودھ کا رد عمل کھاری ہوتا ہے، اس کو اچھا سمجھا جاتا ہے اور جس کا رد عمل ترش (تیزابی) ہوتا ہے، وہ خراب ہوتا ہے۔

دودھ کا رد عمل کھاری ہے یا ترش؟ یہ بات معلوم کرنے کے لیے لٹمس ٹیسٹ پر (نیلا کاغذ) دودھ میں ڈالا جاتا ہے، اگر دودھ میں بھینٹنے کے بعد یہ کاغذ سرخ ہونے لگے تو کچھ لینا چاہیے کہ دودھ کا رد عمل ترش ہے اور یہ دودھ کے خراب ہونے کی علامت ہے۔

خراب دودھ کی اصلاح جب ماں کے دودھ کی خرابی ثابت ہوجائے تو اس کی اصلاح کے لیے اس کی غذائیں اصلاح کریں، گوشت، پھل، انڈے، اچار، سرکہ، لالہ، دھیں اور گرم مسالوں کا استعمال موقوف کر دیں، یا کم کریں، دودھ ستان میٹھے پھل اور سبز ترکاریاں استعمال کریں، اگر ماں کا ہضم خراب رہتا ہو تو اس کی اصلاح کریں، قبض رہتا ہو تو اس کو رفع کریں۔ بایان بقدر ضرورت لے کر یا ریکٹ پیس جہاں کسوفت بنائیں اور برابر وزن شکر لارکھو چھوڑیں، رات کو سوتے وقت یہ سفوت بقدر ایک تولہ گرم دودھ پاؤسیہ کے ساتھ کھائیں اور کم از کم آٹھ پختہ کدو برابر استعمال کرتے رہیں، دودھ کی اصلاح بھی ہوجائے گی اور ہضم کی خرابی اور قبض کی شکایتیں بھی نہیں رہیں گی۔

دودھ پلانے کے لیے ان کی ضرورت بعض اوقات ماں کا دودھ بچہ پرورش کے لیے کافی نہیں ہوتا، یا چھاتیوں میں بالکل ہی نہیں پیدا ہوتا، یا ماں کی صحت خراب ہوتی ہے یا ماں کا دودھ خراب ہوتا ہے۔ اس کے پلانے سے بچہ کی صحت خراب ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے، یا بچہ آخرش مادر سے محروم ہوجاتا ہے، ان صورتوں میں آنا دودھ پلانے کی ضرورت پیش آتی ہے، آٹا کے انتخاب میں مندر ذیل باتوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔

- ۱۔ آٹا کچھ کی ماں کی عمر کے برابر ہو تو زیادہ بہتر ہے، ورنہ آٹا کی عمر ۲۵-۳۰ سال ہو تو اچھا
- ۲۔ آٹا کے بچہ کی عمر اس بچہ کی عمر کے برابر ہونی چاہیے، جس کو دودھ پلانے کے لیے آنا مقرر کی جا رہی ہے۔
- ۳۔ آٹا بالکل تن و رتی درست ہو، خصوصاً آنکھ، سوزاک جیسے کسی متنبی مرض میں مبتلا نہ
- ۴۔ آٹا کی چھاتیوں میں آنا دودھ ہر بچہ کی پرورش کے لیے کافی ہو اور یہ دودھ خراب
- ۵۔ آٹا کسی نشی چیز خراب، افیون وغیرہ کی عادی نہ ہو۔
- ۶۔ آٹا اگر صورت و سیرت دونوں کے اعتبار سے اچھی ہو تو بہت ہی بہتر ہے و سیرت کے اعتبار سے اس کا بہتر ہونا نہایت ضروری ہے۔
- ۷۔ نفسانی خواہش مثلاً غصہ و غضب رنج و غم سے دور رہنا خوش و خرم زندگی، والی ہوا و جنسی خواہش کی طرف زیادہ رغبت رکھنے والی نہ ہو۔

اجڑا شہر

کوثر چاند پوری

میں بنایا کرتے تھے۔ قرضہ چکانے کا موسم بھی ہی تھا۔ یہ اور بات تھی کہ دس بیس آدمی تھی اور جگر کی پرانی بیماریوں کا شکار ہو کر مہینہ دو مہینے تک آتے رہتے اور نہ عام طور پر کالک لگتے ہی بیماروں کا یہ میلہ اُجڑ گیا کرتا تھا اور پھر ڈاکٹر صاحب پانچ اکیلے ڈسپنری میں بیٹھے ناک کے بال اکھاڑنے میں مصروف رہا کرتے تھے۔ کچھ پرچوم زیادہ ہونے کی وجہ سے بہت سے بیمار ڈسپنری کے سامنے پتھر پر بیٹھے انتظار کر رہے تھے۔ ان ہی میں رام پیاری بھی شامل تھی جو کھاتوں گاؤں سے روزی اپنی پوتی رملاکو لے کر انجکشن لگوانے یہاں آیا کرتی تھی۔ وہ پتھر رملاکو بیٹھی انجکشنوں پر حساب لگا رہی تھی:

دو !
آٹھ !
بیس !

اور پھر منہ بنا کر اس نے دیمے لہجہ میں کہا، اسی اسی رپے دے چکی ہوں ڈاکٹر



کو، اور وہ سوئی پر سوئی لگاتا جا رہا ہے رملاکے ہاتھ میں، مگر کجا رہے کرٹس سے مٹ نہیں ہوتا، اور اب پندرہ رپے اور مانگ رہا ہے گولیوں کے !
رام پیاری کے بوڑھے چہرے پر سنجیدگی پھیل گئی۔ ماتھے میں نیچے اور پرکٹی سنوٹیں پر گئیں۔ اسی وقت اس کا لڑکا گڑھاری اس کے پاس آ بیٹھا۔ وہ آٹھ

ڈاکٹر مسرا اپنی پرائیویٹ ڈسپنری میں بیٹھے میسرما کے مریضوں کو دیکھ رہے تھے۔ ابوڑھا کپاؤنڈر موٹے آئینوں کی عینک لگائے کوئین کسپر کی بڑی سی بوتل سامنے کھڑا تھا۔ وہ جلدی جلدی گلاس میں کسپر اوٹیل کر بیماریوں کی شیشیوں میں جارہا تھا۔ دو اکیسی شیشی میں خوراکیوں کے نشان سے نیچے رہ جاتی کسی میں گل آدھ اوپر نکل جاتی۔ کپاؤنڈر اتنے موٹے آئینوں کی عینک سے اتنی باریک چیزیں دیکھ سکتا تھا۔ باریک میں قسم کے کپاؤنڈر تنخواہ زیادہ لیتے تھے۔ اس کے باوجود



اکٹر صاحب کی تھکی ہوئی زندگی کو سہارا نہ دے سکتے تھے۔ ڈاکٹر صاحب بقول یہ بوڑھا کپاؤنڈر ”غریب سٹو“ نسل کا تھا۔ چلی سے آٹا بھی پسوالا تاؤں وقت ڈاکٹر صاحب کی ”لات مار“ گائے کا دو دو بھی دوہ لیتا۔ اسی ڈاکٹر صاحب دووا کی کی مٹی پر کبھی کوئی اعتراض نہ کرتے تھے۔

مریضوں کی بھرتی بھی تھی۔ کپاؤنڈر ان سے پیسے لے کر پانی کی باٹی ڈالتا جا رہا تھا اور ڈاکٹر صاحب سے پرچوم پر دستخط کر کے اس کی طرف تے جا رہے تھے۔ کنوارا یہ مہینہ چھپت کچھ کر اس میں گہروں کی پٹی فصل کاٹ لیا کرتے تھے سال میں ایک ہی بار آتا تھا اور صرف تیس ہی کا ہوتا تھا۔ ایسی صورت میں سال بھر کے ٹھنڈے سے کی طمانی اسی مختصر فرصت واکرتی تھی۔ ڈاکٹر صاحب کو ایک آدھ سو روپے ملتا ہوتا تو اسی میسرما سیزن

آٹھویں روز انھوں نے کہا میعاد ہی بھار معلوم ہوتا ہے۔ چنانچہ میعاد ہی بھار کے انکشاف لگانے شروع کر دیے، مگر رائے پر پورا بھروسہ اس وقت بھی نہ تھا۔ چاہتے تھے کہ خون کچھ کر لیا جائے اور گردھاری کو ڈاکٹری دوا پر ہی مشکل سے یقین ہوا تھا وہ اور جھگڑوں میں پڑنا نہیں چاہتا تھا۔ آج چوبیسواں دن تھا اور رطل اسی طرح بھار میں جل رہی تھی۔ اتنے دنوں میں پل بھر کے لیے بھی بھار نہ اترتا تھا اور رام بیمار لگی ہی کھانوں گاؤں سے شہر تک اور شہر سے کھانوں گاؤں تک اسی طرح گھوڑی کے پیچھے دوڑتی رہی تھی، جیسے انگریزوں کی حکومت میں لوگ سوراج کے پیچھے دوڑا کرتے تھے۔ انھیں سوراج مل گیا تھا، مگر رام بیماری اپنے مقصد میں کامیاب نہ ہوئی تھی۔ آج ڈاکٹر نے ایک بار اور رطل کو غور سے دیکھا، مگر وہ اپنی اسی رائے پر جمے رہے۔

”آپ نے کہا تھا، اکیسویں دن اتر جائے گا بھار، اور آج چوبیسواں روز ہوا“
”کہا ضرور تھا۔ بات یہ ہے کہ۔۔۔ وہ اچھو اچھو کر کہنے لگے۔“ خون ٹیسٹ کیے بغیر ٹھیک بات کیوں کر کہی جاسکتی ہے؟“

”پھر اب کیا خیال ہے آپ کا؟“ گردھاری نے پوچھا۔

”ایسا معلوم ہوتا ہے، ریلیپس RELAPSE ہو گیا ہے“

”وہ کیا ہوتا ہے؟“

”یعنی بیماری لوٹ آئی ہے“

”کیوں لوٹ آئی ہے؟“

”شاید تم نے کچھ کھلا دیا۔ میں نے کہا تھا، دودھ کے علاوہ کوئی چیز مت دے“

”تم نے کوئی ٹھوس چیز کھلا دی؟“

”ٹھوس چیز کیا ہوتی ہے، اینٹ، پتھر؟“

”جیسے روٹی، چاول، مٹھائی؟“

”ان میں سے کوئی چیز نہیں کھلائی گئی؟“

”خیر، اب تمہیں روز روز آنا نہیں پڑے گا۔ میں گولیاں دے رہا ہوں؟“

”کھلاتے رہنا دس دن تک“

”اور گیارہویں دن بھار اتر جائے گا؟“

”ابھی کوئی بات یقین کے ساتھ نہیں کہی جاسکتی، اول تو ضرور اتر جائے گا“

”اُترا تو دوسرا کورس دیا جائے گا، ان ہی گولیوں کا“

”رام بیماری دیر تک رطل کی صورت دیکھتی رہی۔ گردھاری خاموش بیٹھا

ایک مرتبہ رام بیماری نے مڑ کر گھوڑی کو دیکھا۔ اسی وقت وہ زور سے ہنسنے لگا۔

نوسال کی ایک لڑکی کو گود میں لیے عتاقی رام بیماری کی ہوتی رطل تھی، اس کے ہونٹوں پر پیریاں جمی ہوئی تھیں، منہ پیلا پڑ گیا تھا، سانس بہت تیز چل رہی تھی۔ ابھی ڈاکٹر مسرا نے اس کے ہاتھ میں انکشاف لگایا تھا اور پندرہ روپے کی گولیاں بھی ایک چھوٹی سی شیشی میں بھر کر گردھاری کو دے دی تھیں۔

”چھلنی کر ڈالا میری بٹیا کا ہاتھ، رام بیماری نے رطل کو دیکھ کر درد بھر لہجہ میں کہا: اب تو سوئی گلوئے کو جی نہیں چاہتا اور ڈاکٹر آپ ہی کہتا ہے کہ سوئی لگانے کی ضرورت نہیں، گولیاں اسی لیے دی ہیں اس نے کہ روز روز آنے کی ضرورت نہ رہے۔ کتنا کٹھن ہے چار کوس آنا اور پھر اتنی ہی دور لوٹ کر جانا۔ تیرے بھی پاؤں دکھنے لگے ہوں گے دوڑتے دوڑتے۔ اور صبح جا کر کعبیت اُجڑا جا رہا ہے، طوطے اور کوئے سارے دانے کھائے جا رہے ہیں۔ پُر ڈاکٹر نے کہاں دیکھا اس کٹھنائی کو، اب پندرہ روپے اور وصول کر لیے، بھار اترے یا نہ اترے اس سے ڈاکٹر کو کیا مطلب؟

”ہاں، ابھی ایک باوبھی کہہ رہا تھا ڈاکٹر سے کہ آپ تو اندھا دھند سوئیاں لگاتے جا رہے ہیں، دوسری طرف پیٹنٹ دوائیں لکھ رہے ہیں۔ آپ کو بیمار سے زیادہ ان کہنیوں کا خیال ہے جو دوائیں بناتی ہیں اور آپ کو کیشن دے کر مریض کی تیب خالی کر دیتی ہیں۔“

”ٹھیک کہتا ہے وہ۔ اب کتنے دن بعد آنے کو کہا ہے ڈاکٹر نے؟“

”کہتا ہے، دس روز میں آنا۔“

پس کرام بیماری کو ذرا اطمینان ہوا، کھانوں گاؤں سے شہر تک چار کوس کا فاصلہ تھا۔ برسات ابھی ابھی ختم ہوئی تھی۔ راستہ میں جگہ جگہ کچھ تھیں۔ کہیں کہیں پانی بھی بھرا ہوا تھا۔ گاڑی نہیں چل سکتی تھی گردھاری رطل کو آگے بٹھاکر گھوڑی پر سوار ہو جاتا اور رام بیماری لہٹا کٹھنوں تک چڑھائے پیچھے چلتی رہتی مسرا کی ڈسپنری تک آتے آتے سوج جاتے۔ یہاں بیماروں کا جھگڑا لگا رہتا۔ پھر چھٹے تک رام بیماری اس پھر پھٹی رہتی اور گردھاری رطل کو گود میں لیے ڈاکٹر تک پہنچتی کو شش کرتا رہتا۔ یہاں سرکاری ہسپتال کی طرح لائن تو نہ ہوتی تھی، پھر بھی بڑی ٹوڑ رہی تھی۔ ہر شخص ہی چاہتا کہ وہ پیسے دوا حاصل کرے۔ گردھاری کی گھوڑی کا بچی ہاؤس کے سامنے نیم کے پیر سے بندھی ہنسنے لگی تھی، کیونکہ اس کی کچھیری کو گردھاری گاؤں میں چھوڑ آیا کرتا تھا۔ بڑی کشش کے بعد بارہ یکے کے قریب ڈاکٹر مسرا رطل کو دیکھتے اور پھر اس کے انکشاف لگا دیتے۔ پہلے دن سے ساتویں دن تک وہ طیریا کی دوا دیتے رہے، پھر

کہتے ہوئے کہا۔

”پھر اب تو ٹھیک ہے؟“

”کہاں ٹھیک ہے! بخار بل بھر کو بھی نہیں چھوڑتا!“

”تم ہسپتال کیوں نہ لے گئے اسے؟“

”ایک مرتبہ گئے تھے۔ بڑی لمبی لائن لگی ہوئی تھی۔ بارہ بجے تک کھڑے

رہے۔ ہار کچھ مسراہی کے پاس جانا پڑا“

”وہ تو نمبر اول کا ٹھگ ہے۔ میرے ساتھ چلو ابھی۔ میں بڑے ڈاکٹر کو

دکھا دوں گا“

امرجند نے رام پیاری کو گاڑی میں بٹھالیا۔ رملابھی اسی کی گود میں آگئی۔

گر دھاری گھوڑی کو بھگا آساتے چلتا رہا۔ پیل پہلے دھرم سال گیا وہاں گاڑی اور

گھوڑی چھوڑ کر ہسپتال گیا۔ بڑا ڈاکٹر اپنے کمرے میں بیٹھا تھا اس کا دروازہ عجیب

طرح کا تھا۔ نیچے سے بھی کھلتا، اوپر سے بھی۔ بیچ میں دو کواڑ لگے ہوئے تھے۔ باہر

پنچ پڑی تھی۔ اس پر دو آدمی بیٹھتے تھے۔ ایک کے پاؤں پر پلاسٹر چڑھا ہوا تھا دوسرا

آدمی جو اسی کے پاس بیٹھا تھا، بہت موٹا اور بھاری جسم کا تھا اور سیاہ کمائی کی

عینک لگائے آنے جانے والوں کو دیکھ رہا تھا، جیسے اس کی یہی ڈیوٹی ہو کر مختلف

چہروں کو دیکھ کر اندازہ لگائے کہ کون سا چہرہ تن درست ہے، کون سا بیمار۔ امرجند

ان دونوں کے بیچ میں بیٹھ گیا۔ گر دھاری اور رام پیاری فرش پر بیٹھ گئے۔ انگریزی

عہد کے مال گزار اور موجودہ زمانہ کے کاشت کار میں یہ ڈیڑھ فٹ کا فاصلہ اب بھی باقی

تھا۔ مال گزار آسمان سے اتر کر بیچ پر بیٹھ گیا آگیا تھا، مگر کاشت کار زمین سے ذرا

بھی اونچا نہ اٹھا تھا۔ وجہ غالباً یہی تھی کہ ایک الگشن جتا دیا کرتا تھا دوسرا صرف

دوٹ ڈال آتا تھا۔ امرجند دیکھنے میں بڑا شان دار آدمی تھا۔ چوڑی چھاتی، موٹے موٹے

ہاتھ پاؤں لمبا قد، بھرا ہوا سانولے رنگ کا چہرہ، کانوں میں سونے کی دو موٹی موٹی

بالیاں لٹکتی ہوئی۔ فوراً ہی پاس بیٹھے ہوئے ساتھیوں نے اس سے سوالات شروع

کر دیے:

آپ کہاں سے آئے ہیں؟

کیوں آئے ہیں؟

ڈاکٹر جانتا ہے آپ کو؟

امرجند بھی جلد ہی جان گیا کہ یہ دونوں بوڑھے آدمی ہیں ایک پشورہ پشورہ

ہیں، انھوں نے اپنی پشیم جی ہے اور سائنس کے لیے یہاں بلائے گئے ہیں۔ وہ ہار بار بار دہراتے



”بچہ کو یاد کر رہی ہے!“ گر دھاری نے کہا۔

”پھر جلدی چلو۔ رملاکاں بھی تو اسی طرح اسے یاد کر رہی ہوگی! رام پیاری

کی آنکھیں بھیگ گئی تھیں۔ اس نے گر دھاری کے جواب کا انتظار کیے بغیر پھر جتا

لگانا شروع کر دیا۔

ایک !

دو !

پندرہ !

بیس !

چالیس !

ساتھ !

پچانوے ! پچانوے !! وہ چونک گئی۔

دس روز اور گزر گئے۔ گولیاں ختم ہو گئیں۔ بخار اسی طرح رملاکاں بڑوں سے

چشتا رہا۔ اگلے دن پھر سیر سے ہی کھانوں گاؤں سے چل پڑی بالکل اسی طرح

آگے آگے گھوڑی پر گر دھاری اس کے سامنے رمللا اور پیچھے پیچھے رام پیاری۔

اب راستہ ذرا صاف ہو گیا تھا۔ ایک دیوہیل گاڑیاں بھی شہر کی طرف جاتی ہوئی ملی

تھیں۔ پھر ایک گاڑی پورب کی طرف تدار دوڑتی ہوئی آئی اس میں پیلیا کا مال گڑا

امرجند بیٹھا ہوا تھا۔ وہ گاؤں کی بچائیت کا سر پنچ بھی تھا۔ الگشن جتانے میں بہت

شہر ہو رہا تھا۔ لالو چار گاڑی ہانک رہا تھا۔

”کہاں جا رہے ہو گر دھاری؟“ امرجند نے پوچھا۔

”شہر جا رہا ہوں!“ گر دھاری نے سلام کرنے کے بعد کہا، ”مٹی بیار ہے۔

مہینہ بھر ہو گیا“

”ڈاکٹر مسر نے انتڑیوں کا بخار بتایا ہے!“ رام پیاری نے دوپٹہ کو دست

اس نے مسکراتے ہوئے کہا، 'مجلدی نہیں ہو سکے گی۔ بارہ بجے اسکرین فٹسٹا ایک بیچ اندر جا چکا ہے، دوسرا اور تیسرا انتظار کر رہا ہے۔ اس کے بعد بورڈ والے ہیں، پھر آپ کا نمبر آئے گا۔'

کوئی بات نہیں!۔ امر حید نے کہا، ”مگر ہم گاؤں سے آئے ہیں۔“

”اور گاؤں والوں کا نمبر یوں بھی شہر والوں کے بعد آنا چاہیے“

”نہیں گاؤں والوں کا پہلے آنا چاہیے“ امرچند نے حجت کی۔

”میں کہتا ہوں، یہاں شہر اور گاؤں کی بات نہیں چلتی“

”بالکل نہیں چلتی!“

”ہاں بالکل نہیں“ وہ بولا اور پھر اس کی توجہ ایک عورت پر مرکوز ہوئی جو کالے برقعہ کی نقاب اٹھ کھڑکی کے سامنے کھڑی چٹ اس کی طرف بڑھا رہی تھی۔
 ”اوہ، معاف کیجئے!“ وہ بولا۔

Ladies and children first "

امرحبہ کو یہاں کافی دیر ہوگئی تھی وہ انگریزی نہیں جانتا تھا، ورنہ چون
ذیل میں رملہ کا قہقہہ مانگنے کی کوشش کرتا۔ اسے شہر میں ایک ضروری کام تھا۔
لیے وہ رام پیاری اور گردھاری کو وہاں چھوڑ کر چلا گیا۔ چلتے وقت بولا،
”گھبرانامت۔ میں دو بجے پھر آؤں گا۔“

اور ڈسٹیک دو بجے جب وہ ہسپتال آیا ہے تو رام بیاری اکیلی ایک جگہ بیٹھی تھی۔
 نے ام چند کو بتایا کہ اسکرین کرانے والوں کی لائن لگ چکی ہے۔ مگر دھاری بھی رملاکو لیے لا۔
 میں کھڑا ہے۔ ام چند وہیں کھڑا رہا۔ آدھا گھنٹہ اور گزر گیا۔ ایک دم گرد دھاری آتا،
 دیا۔ رملاس کی گود میں تھی،

”کیا کام ہو گیا؟“ پٹیل نے پوچھا

”ہوا تو نہیں، مگر اب ضرورت بھی نہیں رہی!“

”کیوں؟“

”رملاتو بالکل ٹھنڈی ہو گئی۔ سانس بھی بند ہے!“

امرحبہ نے اسے ٹٹول کر دیکھا۔ واقعی رطلامرعلی تھی۔ دیہات کا ایک شہر اُجڑ گیا تھا! — اور اس اُجڑے شہر کو اب میر گاؤں میں لے جانا

کہہ جا رہے تھے ”مجھے بہت پہلے ہندو بلیا تو کڑی سے۔ میری عمر صرف پچاس برس کی ہے، مگر سر دس ہجرتوں میں اٹھاؤں سال لکھی ہے۔“ دوسرا آدمی ایک دفتر میں کلرک ہے۔ اس کی ایک ٹانگ ٹوٹ گئی تھی اس کو بھی بورڈ کے سامنے پیش ہونا ہے۔ بورڈ کا ایک ممبر اچھی نہیں لگتا، اسی لیے یہ لوگ اس پنچ پر بیٹھے اس کا انتظار کر رہے تھے۔ دیکھی بھی بارہ بچے تنگ ڈاکٹر مریضوں کو دیکھا کرتا ہے۔ وہ سے نمٹ کر بورڈ والوں کو بلایا کرتا ہے۔ امرچند ذرا دیر بیٹھا، پھر دروازے پر کھڑے ہوئے اردلی کو ایک طرف ہٹا کر دھاری اور رام پھاری کو اپنے پیچھے آنے کا اشارہ کر کے اندر چلا گیا۔ ڈاکٹر ایسے موقعوں پر ہمیشہ جھڑپایا کرتا تھا، مگر امرچند کو دیکھ کر اسے بگڑ جانے کا خیال ہی نہ آیا۔ وہ کچھ معروب ہو گیا۔ سمجھا ضرور یہ کسی گاؤں کا مال گزار ہے اور جہاتما گاندھی نے کہا ہے کہ اصل ہندوستان دیہات میں آباد ہے اور وہ اس مقولہ کا اعتراف کر کے فوراً اس دیہاتی ہندوستانی کی طرف متوجہ ہو گیا۔ امرچند کمری پر بیٹھ کر رلا کا حال کہتا رہا۔ پھر اس نے گردھاری سے کہا:

”مرطلو کو یہاں لا کر رکھاؤ!“
 ڈاکٹر نے دیر تک اسے دیکھا اور پھر تین پرچے لکھ کر امر چند کو دے دیے۔
 ”خون اور شیشاب کا ٹیسٹ اور سینہ کا معائنہ ہوگا۔ آپ یہ رپورٹیں لے
 آئیے، پھر میں دوا لکھ دوں گا۔“

”اور یہ سب کچھ کہاں ہوگا؟“

”لیسو ریزی اور ایکس رے روم میں ہو جائے گا۔ میں نے لکھ دیا ہے۔ دیر بالکل نہیں ہوگی۔“

لیسویٹری میں ایک ڈاکٹر نے پرچہ دیکھا اور پھر ملاکی اٹھی سے ذرا سنا
 نکال کر ٹیوب میں بھر لیا اور آہستہ سے بولا، ”رپورٹ ایک بجے کے بعد ملے گی،“
 چیتاب ٹیسٹ کرانے میں بڑی دقت پیش آئی۔ رملار رونے لگی۔ بڑی مشکل
 سے یہ مرحلہ بھی سہوا اور سلا سے بھی دی جواب ملا:

مرہوٹ ایک بجے کے بعد مل سکے گی۔
اب امرچند ایکس رے ڈیپارٹمنٹ کی طرف چلا۔ ایک کرے کے سامنے بہت سے بیمار کھڑے تھے۔ اندر ایک شخص کرسی پر بیٹھا ان سے پرچے لے رہا تھا۔ اس کے سامنے میز پر پرچوں کا موٹا سا گڈر رکھا ہوا تھا۔ بہت دیر کے بعد مرہوٹ کی باری آئی۔

اس نے ہرچہ دیتے ہوئے کہا:

”کہہ کر کے ذرا جلدی سے تصویر اُتار لیجئے۔“

اپنی خوب صورتی کی حفاظت کیجیے



منصور علی خاں بریلوی



جلیات

گھر میں بناؤ سنگار کرنے سے انھیں یا تو سر سے کوئی دل چسپی رہتی ہی نہیں یا کچھ یوں ہی برائے نام رہ جاتی ہے۔ ان میں سے کتنی ہی صبح اٹھ کر اپنے بالوں میں کنگھا بھی نہیں کرتیں۔ ان سب باتوں کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ان کے شوہروں کو اپنی بیویوں میں کوئی کشش محسوس نہیں ہوتی اور جب وہ لپٹے گھروں سے نکل کر اپنے دفاتروں یا کارخانوں میں جلتے ہیں آدھاں دوسری خواتین انھیں زیادہ حسین، زیادہ پرکشش اور جاذب توجہ نظر آتی ہیں۔ وہ ان کا موازنہ اپنی گھریلو خواتین کی حالت سے کرتے ہیں تو ان میں کوئی ظاہری حسن و خوبی اور جاذبیت نہیں پاتے عورت گھر کی زینت ہوتی ہے، اس لیے مرد کا یہ فطری جذبہ ہوتا ہے کہ وہ اُسے نہایت حسین اور خوب صورت دیکھنا چاہتا ہے، اگر اس کی یہ فطری خواہش اپنے گھر میں پوری نہیں ہوتی تو وہ دوسری خواتین کی طرف متوجہ ہو کر اپنے جذبہ کو تسکین دینے کی کوشش کرتا ہے، جس کے نتیجے کے طور پر مرد اور عورت کے ازدواجی تعلقات ناخوشگوار ہو جاتے ہیں اور اچھا خاصا گھراٹم کدہ بن جاتا ہے اور دونوں کے درمیان جُلّا کی بنیاد پڑ جاتی ہے۔

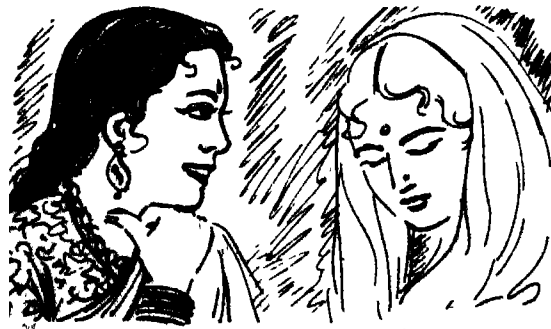
آخر ایسا کیوں ہو؟ کیا شادی شدہ خواتین اپنے آپ کو اپنے

جس طرح شادی سے قبل یا کورٹ شپ کے دوران میں خواتین کے لیے آرایش و زیبائش اور اپنی خوب صورتی کو قائم رکھنا ضروری ہے اسی طرح شادی کے بعد بھی۔

ہمارے سماج کی انٹی فی صد نوجوان شادی شدہ خواتین میں سے ایسی شکل سے چند ہی ہوں گی، جنھیں اپنے بالوں کو سنوارنے، صاف ستھری رہنے اور اچھی طرح بناؤ سنگار کرنے سے دل چسپی ہوگی۔ عام طور پر یہی دیکھا جاتا ہے کہ خواتین شادی اور اپنے شریک زندگی کو انتخاب کرنے سے پہلے تو خوب بنی سنوری رہتی ہیں، لیکن شادی ہونے اور خصوصاً ایک یا دو بچوں کی ماں ہونے کے بعد ان کی اپنے آپ سے دل چسپی کم ہو جاتی ہے۔ دوسری طرف غیر شادی شدہ خواتین یا نوجوان لڑکیاں بناؤ سنگار کرنے اور آرایش اور سجاوٹ میں ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کی کوشش کرتی ہیں۔



چونکہ شادی شدہ خواتین کی سب سے بڑی خواہش، یعنی شریک زندگی کا انتخاب پوری ہو چکی ہوتی ہے، اس لیے ان کے اندر تن آسانی، سہولت پسندی، بلکہ بڑی حد تک سستی اور کاہلی پسند ہو جاتی ہے، وہ گھر میں اکثر ڈھیلا ڈھالا اور بے ڈھنگا لباس پہنتی ہیں



میری دلے

ایک ماں کی حیثیت سے



میرے خیال میں بچوں کی بیماریوں کا بڑا سبب یہ ہے کہ ان کو بھی اور کافی غذا نہیں پہنچتی، ان کی روک تھام کا سبب اچلا تھوڑا ہے کہ بنا ٹانگ شروع کر دیا جلتے، پیرا تھوڑا ہے کہ جن کو تو تو نہال گرانپ مکچر کا "نوںہال" لے بی ٹانگ دیا جائے وہ سب تکلیفوں سے محفوظ رہتے ہیں اور وہ انت نکلے کا زائد ہنٹے کیلے گندہ دیتے ہیں۔

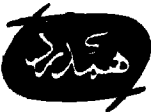
یہ خاتون ڈاکٹر تو نہیں، لیکن اپنے بچے کے بڑے بچلے کو بچنے کا فطری شعور ضرور رکھتی ہیں۔ ان کی طرح بہت سی اوڈاؤں نے بھی "نوںہال" گرانپ مکچر کو آزمایا اور انہوں نے حق میں اکیس پایا۔

"نوںہال" لے بی ٹانگ "جس میں تمام ضروری چیزیں (وٹامین، شال) ہیں تاثیر اور فائدہ کے لحاظ سے بے مثل ہے۔ یہ جسم کو بڑھاؤ اور مضبوط بنا دیتا ہے، بیماریوں کو دفع کرتا ہے اور پورے جسمانی نظام کو درست کر دیتا ہے۔

بچوں کی صحت کا محافظ

نوںہال

ہر موسم میں استعمال کیا جاسکتا ہے



شوہروں کی نظر میں خوب صورت اور جاذب نظر بنا کر پیش نہیں کر سکتیں؛ یقیناً کر سکتی ہیں۔ اس مقصد کے لیے خواتین کو کچھ زیادہ وقت صرف کرنے کی ضرورت نہیں، صرف تھوڑی سی توجہ کی ضرورت ہے۔ سب سے پہلے ہر خاتون کو اپنی خوب صورتی کا احساس ہونا چاہیے، کیوں کہ دکھا جاتا ہے کہ جو خواتین اپنی خوب صورتی کا احساس رکھتی ہیں، وہ ان خواتین سے زیادہ خوش و خرم رہتی ہیں، جنہیں اس کا احساس نہیں ہوتا۔ جو خواتین اپنا گھلو کام خود انجام دیتی ہیں انہیں اپنے ہاتھوں اور ناخنوں کی صفائی کا خیال رکھنا چاہیے۔ کام سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھونا اور پھر ان پر تھوڑا سا کریم مل لینا چاہیے تاکہ ہاتھ پھٹنے نہ پائیں۔ ہفتہ میں کم از کم ایک بار ناخنوں کی صفائی بھی ضروری ہے۔ رات کے وقت چہرے کے لیے کریم استعمال کرنے سے احتیاط کرنا چاہیے کیوں کہ کریم سے چمکا کیا ہوا چہرہ خوب صورتی کا کوئی اچھا معیار پیش نہیں کرتا۔ البتہ خواتین اپنے شوہروں کی غیر موجودگی میں اپنے بالوں کو بہتر بنانے اور چہرے کی خوب صورتی کے لیے کریم استعمال کر سکتی ہیں۔ خود اک کو بہتر رکھنے اور تھوڑی سی کسرت کرنے سے بھی حسن اور صحت کو برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے، کیوں کہ اس سے دور ان خون ٹھیک رہتا ہے اور اعصاب ٹھنک سے محفوظ رہتے ہیں۔



شادی شدہ خواتین کو اپنے شوہروں اور اپنی ازدواجی زندگی کو خوش گوار بنانے رکھنے کی خاطر نہ صرف حسین و خوب صورت بننا چاہیے، بلکہ جب ان کے شوہر کام پر سے واپس آئیں تو بن سدر کر اور مسکراتے ہوئے چہرے سے ان کا خیر مقدم بھی کرنا چاہیے۔



ہماری زبان

(ذائقہ یا چکھنے کا آلہ)



جانوروں (شیر، کتے، بلی، وغیرہ) میں یہ ابھار زیادہ سخت ہوتے ہیں۔ شاید یہ ذائقہ کے لیے نہیں بلکہ زیادہ تر معاشی اور چاٹنے پونچھنے کے کام میں مدد دیتے ہیں۔ ذائقہ کیسے پیدا ہوتا ہے؟ زبان کے ان سب ابھاروں کی وجہ سے ہم مختلف لذت کھانوں کے ذائقہ سے لذت اندوز ہوتے ہیں، اور بھانت بھانت کے مزے چکھتے اور محسوس کرتے ہیں۔ درحقیقت یہ ابھار ذائقہ کی کلیاں ہیں جن کے اندر حسی اعصاب کے باریک ریشے ختم ہوتے ہیں، جب کوئی چیز کھائی جاتی ہے تو اس کے ذائقے ان کلیوں کو جھڑک کر حسی عصبی ریشوں میں چھڑ پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ چھڑ حسی اعصاب کے ذریعہ دماغ میں پہنچتی ہے اور دماغ کو ذائقہ کا احساس ہوتا ہے۔ ذائقہ پیدا کرنے والی چیز کھلی ہوئی ہونی چاہیے، یا وہ منہ کے عاب کے اندر گھول لی جاتی ہے۔ بگلی چیز کا مزہ عموماً نہیں ہوتا، صرف اس کے چھونے کا احساس ہوتا ہے۔

ذائقوں کی قسمیں اور مقام اصلی ذائقہ چاٹنے ہیں، ۱۔ ملٹھا ذائقہ، جو زبان کی لوک پر زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ ۲۔ کڑوا ذائقہ، جو زبان کے کچھ حصے پر زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ ۳۔ کھٹا ذائقہ، جو زبان کے کناروں پر خوب محسوس ہوتا ہے۔ ۴۔ نمکین ذائقہ، جو پوری زبان سے معلوم ہوتا ہے۔

ان چاروں کے علاوہ دواور ذائقے بھی ہوتے ہیں، ایک سیٹھا یا کھٹا اور دواور چٹ پٹا یا چرب۔ گم یہ اصل ذائقے نہیں ہوتے بلکہ دوسرے احساسات کے آپس میں مل جانے سے پیدا ہوتے ہیں۔ قوت ذائقہ زیادہ تر زبان میں ہوتی ہے لیکن نرم تالو کے ذائقے وطن کے غشوں اور وطن کے ادھی حصے میں بھی مرنے کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

زبان ہمارے ذائقہ یا چکھنے کا خاص آلہ ہے۔ وہ غذا کو چبانے، چوسنے اور نکلنے کے علاوہ ذائقہ یعنی چکھنے کا احساس پیدا کرتی ہے، اور بولنے میں بھی کام آتی ہے۔ بچوں کو اپنی زبان قابو میں رکھنا چاہیے اسے چھوڑنا نہیں بنانا چاہیے، اور ساتھ ہی بڑی باتیں زبان سے نہیں نکالنا چاہیے۔

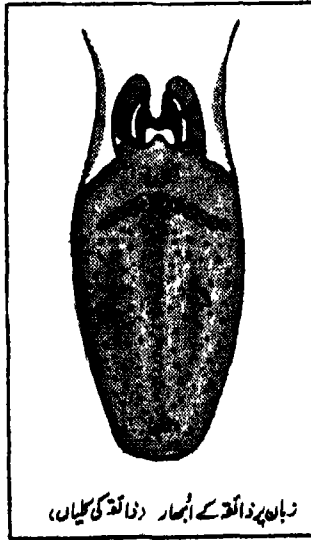
زبان پر ذائقہ کے ابھار زبان پر ایک جھلی چڑھی ہوئی ہوتی ہے جس پر چھوٹے چھوٹے ابھار ہوتے ہیں، جو مزہ محسوس کرتے ہیں۔ ان ابھاروں کی وجہ سے زبان کی سطح کھردری معلوم ہوتی ہے۔ یہ ابھار تین قسم کے ہوتے ہیں:-

۱۔ خندقی ابھار۔ یہ آٹھ دس بڑے بڑے ابھار جن کے گرد ایک خندق یا نالی سی ہوتی ہے، زبان کے کچھ حصے پر واقع ہوتے ہیں۔ ان ابھاروں کے اندر ذائقہ کے غلیات ہوتے ہیں جو چکھنے کا احساس پیدا کر دیتے ہیں۔ کڑوا مزہ انہیں ابھاروں کی وجہ سے زبان کے کچھ حصے پر زیادہ محسوس ہوتا ہے۔

۲۔ گھنٹی نما ابھار۔ اوسط جسمامت کے یہ تعداد میں زیادہ، سرخ رنگ کے اور زبان کی لوک اور

دونوں کناروں پر زیادہ ہوتے ہیں، درمیان میں حصے میں کم ہوتے ہیں۔ اسی واسطے زبان کے درمیان میں حصے میں ذائقہ کا احساس بہت کم ہوتا ہے۔ زبان کی لوک پر میٹھا ذائقہ اور کناروں پر کھٹا ذائقہ زیادہ تر محسوس ہوتا ہے۔

۳۔ خیشی یعنی ڈورے نما۔ لپٹے پٹے جیسے باریک باریک ابھار، بہت زیادہ تعداد میں زبان کی پوری سطح پر پھیلے ہوتے ہیں۔ گوشت خوار



زبان پر ذائقہ کے ابھار (ذائقہ کی کلیاں)

رہتے ہیں، مرارہ کی پتھری کے مریضوں کے معدے کے مقام پر ریاخ دگیس وجسے ایک گونہ بے چینی کا احساس ہوتا رہتا ہو اور اس کے اخراج کے بعد پڑھاتا ہو۔ سو مریض کی شکایت رہتی ہو اور اکثر کمر اور دائیں شلے میں بھل رہتی ہو۔

علاج، درم مرارہ اور حصۃ درارہ دپتے کی پتھری کا علاج، طب جدید نزدیک تو آپریشن ہو۔ اس لیے کہ درم مرارہ مزمن یا حصۃ مرارہ ان دونوں صورتوں میں مرارہ کی ساخت کو شدید نقصان پہنچ جاتا ہو اور وہ اپنا سرانجام نہیں لے سکتا۔ لہذا ایسی صورت میں اس کا ٹکڑا دینا ہی منار خیال کیا جاتا ہو۔ درارہ کا آپریشن اگرچہ بڑا آپریشن ہو لیکن بہت زیادہ نہیں سمجھا جاتا۔ اس میں ایک یا زیادہ سے زیادہ دوئی ضد موت واقع ہو۔ لیکن خواب اور ازکار رفتہ مرارہ کو باقی رکھنے میں اس امر کا خطرہ ہے کہ فی حد تک ہو کہ سرطان بگڑ جواسے۔ لیکن طب قدیم کی یہ رائے ہو کہ مرارہ درم حاد یقینی طور پر قابل علاج ہو۔ اگر اکیس لے کی مدد سے اس کی تشہر فوراً ہی ہو جائے تو آپریشن کے ذریعہ مرارہ کو ٹکڑا دینا صحیح نہ ہوگا اس درم حاد کی صورت میں مرارہ ازکار رفتہ نہیں ہو جاتا۔ یہ تو مدتوں ورہ کے بعد بے کار ہوتا ہو۔ درم مرارہ تشخص میں ہو جانے کے بعد اس کا حہ طریق پر علاج کیا جائے۔

دوا، حسب ذیل روغن کانسو تیار کر کے اس کی ایک ایک بوتل چھوڑے یا ایک ایک ماشہ سفید پس ہوئی چینی میں ملا کر صبح نہار منہ اور سہ پہر کو کھلا دی جائے۔

ہوالشانی

پوست بزع کیز سفید، پوست بزع کیز سرخ ہر ایک ۵ تولے تازہ لے کر کھن لیں۔ پھر لے ۲ سیریر کاؤمیش (بھینس) میں جوش دیں اور د خاصن دے کر کھالیں۔ صبح کے وقت دہی کو ٹوکھن نکالیں۔ پھر دس آ کے دودھ کو اس کھن میں ملا کر ایک جان کر لیں۔ بعد آب بگ جز مال ۱۰ ہوزن روغن کھن میں جلاتیں اور حال شدہ روغن کو اس کھن میں ملا کر یہاں تک کہ تمام روغنات جل کر صرف تیل رہ جائے۔ درم مرارہ کے لیے خوا حاد ہو یا مزمن یہ روغن نہایت مفید ثابت ہوا ہو۔ درارہ کی پتھری میں شہال کیا گیا ہو اور چھوٹی چھوٹی پتھریوں کو ٹکانے میں کامیاب ثابت

اضطراب خرابی پیدا ہو جانے کی وجہ سے درارہ میں پتھری پیدا ہو جاتی ہو۔ کو لیسٹرین CHOLESTERIN جس سے پتھری پیدا ہوتی ہو، زماؤ عمل اور زماؤ رضاحت میں خون کے اندر زیادہ بچھ جاتا ہو۔ چنانچہ اسی وجہ سے مردوں کے شلے میں چھوٹی کو یہ مرض بہت زیادہ ہوتا ہو۔

درارہ میں پتھری عام طور پر ان لوگوں کے زیادہ ہوتی ہو، جو بیٹھ کر کام کرنے کے عادی ہوتے ہیں اور جن میں کسب معاش کے لیے بھی چلنے پھرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ اس کے علاوہ زیادہ تیزابیت پیدا کرنے والی غذاؤں کا استعمال، خاص طور پر نشاستہ دار چیزوں کے کھانے سے بگڑ پر بہت زیادہ بار پڑتا ہو، جس کی وجہ سے صفرا کی نوعیت میں تغیر واقع ہو جاتا ہو اور درارہ میں پتھریاں پیدا ہوتی شروع ہو جاتی ہیں جو پھل کے سرے سے لے کر چھوٹے انڈے کے برابر تک ہوتی ہیں۔ دائمی تبخ بھی ان پتھریوں کی پیدائش میں مدد و معاون ثابت ہوتا ہو۔

علامات، التهاب درارہ حاد۔ مرارہ کا درم حاد بھی ہوتا ہو اور مزمن بھی لایہا حاد میں مقام بگڑ پر شدید قسم کے درد کا دورہ پڑتا ہو، بعض اوقات یہ درد معدے کے مقام پر بھی محسوس ہوتا ہو۔ دائیں بیل کے نچلے حصے میں جس بڑھ جاتی ہو اور جلد کو دبائے سے متورم مرارہ کو محسوس کیا اور ٹٹولا جاسکتا ہو۔ نیز دائیں جانب کے شکمی عضلات میں کم دبائش سختی بھی پائی جاتی ہو۔

التهاب مزمن، التهاب درارہ حاد کے مقابلے میں التهاب مزمن میں تکلیف درد نسبتاً کم ہوتا ہو اور بڑھ بڑھ کر ہوتا ہو۔ سو مریض کے ساتھ ساتھ اس میں متلی تے اور دائمی تکلیف بھی رہتی ہو نیز محسوس بالکل جاتی رہتی ہو۔ عام طور پر یہ التهاب درارہ میں پتھریوں کا پیش فیہ ہوتا ہو۔ مرارہ کی دیوار موٹی پڑ جاتی ہو اور اس میں صفرا موجود نہیں رہتا۔

حصۃ مرارہ، درارہ میں پتھریاں بنتی رہتی ہیں اور کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ یہاں تک کہ جس وقت طبیعت ان پتھریوں کو مرارہ سے نکلنے پر آمادہ ہو جاتی ہو۔ اس وقت قوی غلج مرارہ GALL-STONE COLIC کا دورہ پڑتا ہو اور پتھری مرارہ سے نکل کر شترک نالی میں آجاتی ہو۔ اس وقت شدید کی تکلیف معدے کے مقام پر دائیں جانب محسوس ہوتی ہو۔ اگر پتھری ذرا بڑی ہو تو تکلیف کے اسے مریض کو پیچھے چھوٹ جاتے ہیں اور تکلیف ناقابل برداشت ہو جاتی ہو۔ قوی غلج درارہ کے دوروں کے علاوہ جو وقتاً فوقتاً ایسے مریضوں کو پڑتا

گیا ہو۔

غذا میں سبزی ترکاری اور پھلوں کا کثرت سے استعمال کیا جائے۔ کچنی ترکاریوں میں گاجر، مولیٰ، ٹماٹر و سلاڈ نہایت مفید ہیں۔ چکنائی اور مٹنی چیزیں کم دی جائیں۔ چھانچہ کا استعمال بھی دن میں ایک مرتبہ ضرور کیا جائے۔ دیہی جاکر اور اسے بلور خود گھر میں روزانہ چھانچہ حاصل کی جاسکتی ہو۔ پانی میں لیون کارس ملا کر پیا جائے۔ ایک گلاس پانی میں نصف لیون کارس کافی ہوگا۔ اگر تھن ہو جائے تو اس کے لیے آدھ سیر گرم پانی میں آدھا چھوٹا چچ چائے کے بقدر نمک سائیڈ حل کیا جائے اور ایک لیون کارس ملا کر اسے گرم گرم پی لیا جائے۔ آدھ گھنٹے کے بعد نمک ملا ہوا آدھ سیر گرم پانی مزید اس طرح پی لیا جائے۔ اگر اس سے بھی اجابت نہ ہو تو پھر گرم پانی کا انیمالے لیا جائے۔ مقام جگر پر گرم پانی کی بوتل سے کوئی تیس منٹ یا پینتالیس منٹ تک رسکائی کی جائے اور جب رسکائی ختم کی جائے تو چار یا پانچ منٹ تک ٹھنڈے پانی کا کپڑا رکھا جائے۔

درارہ کی پتھری کی صورت میں قویٰ بلیغ درارہ کا دورہ کبھی کبھی پڑ جاتا ہو۔ یہ دورہ اپنی شدت کے اعتبار سے بعض اوقات اتنا سخت ہوتا ہو کہ ناقابل برداشت ہو جاتا ہو۔ ایسی صورت میں مارنیا یا تکلیف کے احساس کو ختم کرنے والی دوا دوایں دینے میں کوئی مضائقہ نہیں ہو اس لیے کہ درد کی شدت سے جو صفا و قلب کو صدمہ پہنچتا ہو وہ اس دوا کے صدمے سے کم ہوتا ہو۔ ویسے اگر تکلیف کم ہو تو میرا مشورہ یہی ہو کہ ایسی کوئی دوا نہ دی جائے کہ اس سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچے گا اور وہ پتھری جو صفرائی نالی سے باہر نکل رہی تھی، رگ جلتے گی۔

اس قسم کے دورہ کی صورت میں سب سے پہلے یہ کرنا چاہیے کہ مریض کو خوب گرم پانی پلا لیا جائے۔ پہلے گرم پانی کے گلاس میں ایک چھوٹا چچ چائے کے بقدر پسا ہوا نمک ملا کر پلا لیا جائے۔ اس کے بعد کہ گرم پانی کے گلاسوں میں نصف یا پورے لیون کارس ملا کر دیا جائے۔ ایک گلاس گرم پانی، آدھ گھنٹے کے حساب سے پلانا مناسب ہوگا۔ اس طرح جب مریض ایک یا دو ٹرہ سیر پانی پی چکے تو اسے گرم پانی کا انیمال دیا جائے۔ اس کے بعد گرم پانی میں ایک موٹا کپڑا خوب اچھی طرح جھک کر اوپر نچوڑ کر اور پھر اسے کسی خشک تولیے کے درمیان رکھ کر اسے مقام جگر پر رکھ کر اس سے رسکائی کی جائے اور اس کی گرمائی کو قائم رکھنے کے لیے گرم پانی کی بوتل بھی اوپر رکھی جائے۔ اسے اس وقت تک رکھیں

جب تک سکون نہ ہو جائے۔

درارہ، جگر اور آنتوں کے مقام پر مساج کرنا بھی نہایت مفید ہو۔ اس سے پتھری میں حرکت پیدا ہوتی ہو اور وہ صفرائی نالی سے پھسل کر آئندہ صفرائی آنت میں آگتی ہو۔ یہ خیال رہے کہ درارہ کا یہ قویٰ دورہ اُسی وقت پڑتا ہو جب پتھری درارہ سے نکل کر صفرائی نالی میں آجاتی ہو اور نکلنے کی کوشش کرتی ہو۔ طبیعت کی اس کوشش سے اعصاب میں شدید تناؤ ہوتا ہو اور اس کی وجہ سے شدید درد محسوس ہوتا ہو۔

بقیہ سوال و جواب

سر دی جاتی ہے لی مثلاً التهاب زائدہ امور (APPENDICITIS) کی صورت میں دو آئس بیگ۔ ایک پیٹ کے پچھلے دائیں جانبی حصہ پر اور دوسرا ٹھیک زائدہ امور کے مقام پر رکھنے سے جلد آرام ہو جاتا ہو۔ ہر ایک گھنٹے کے بعد آئس بیگ کو ہٹا دیا جائے اور سردی کے اثرات کو زائل کرنے کے لیے ٹانگوں اور پاؤں پر گرم پانی کی ٹکڑی مسلسل کی جانی چاہیے۔ یا مثلاً نمونیہ کی حالت میں پہلے دوسرے دن متاثرہ پیمپٹھ کے دو تین آئس بیگ سے سینکنا چاہیے۔ ہر آدھ گھنٹے کی سنکائی کے بعد آئس بیگ کو ۴ منٹ کے لیے ہٹا دیا جائے۔ بلکہ اس وقفے میں گرم پانی سے سینکائی کر دی جائے۔

مقام قلب پر آئس بیگ کا استعمال قلب کے لیے نہایت عمدہ ٹانک کا کام کرتا ہو۔ جب کبھی نبض کمزور اور سریع چلنے لگے تو مقام قلب پر ایک یا دو آئس بیگ کے استعمال سے عموماً نبض کی رفتار معمول پر آجاتی ہو۔

تنبیہ: جس حصہ جسم پر آئس بیگ رکھا جا رہا ہو اس کے علاوہ باقی حصہ جسم کو یا تو گرم پانی سے گرمی پہنچا کر یا کبزل وغیرہ میں پیٹ کر گرم رکھا جائے۔ نیز اس بات کا بھی خیال رکھا جائے کہ آئس بیگ براہ راست سر، سینہ اور شکم پر کبھی نہ رکھا جائے۔ بلکہ آئس بیگ اور جسم کے ان حصوں کے درمیان کوئی نہ کوئی چادر یا کپڑا ضرور ہونا چاہیے۔

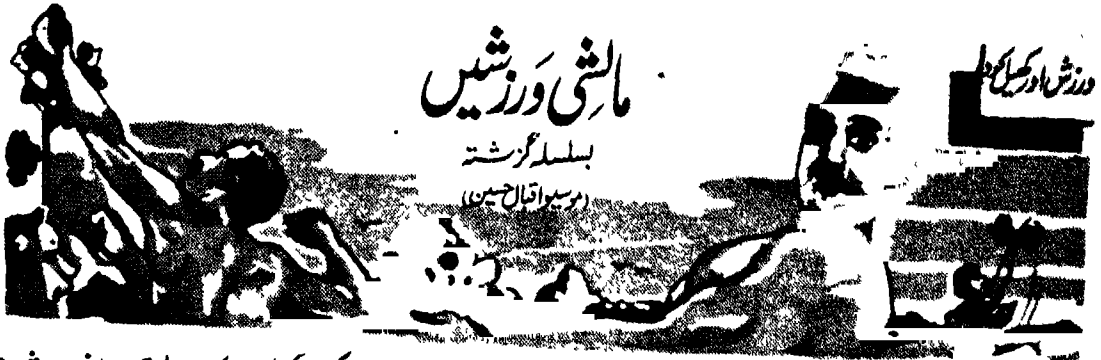
قلزم

وقت بے وقت کے لیے ایک شیشی ضرور رکھیے۔

مالشی ورزشیں

بلسلہ گزشتہ
(مسیح اقبال حسین)

دورزش اور جسم کا



کر اور کوٹھوں کا مساج۔ مالشی ورزش ۵
ابتداءً اس طرح کھڑے ہو جائیے کہ وایاں ہاتھ کرسی پر رکھا ہو
ہو اور وایاں ہاتھ کرسی پر ہو، جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا
اسکے بعد کمر پر محض ہاتھ رکھ کر بٹھے جائے، اسے وائیں سے بائیں
اور بائیں سے دائیں جانب مساج کرتے ہوئے بالائے کمر سے
کوٹھوں تک لائیے اور نیچے کوٹھوں سے بالائے کمر تک لے جا
اس طرح ایک تنفس میں چھ بار پوری کر اور کوٹھوں



بالائی حصہ جسم کو جانبین میں تھکانا۔ گھٹنے میں ذرا نرم دینا اور رانوں
لوٹروں اور شکم کی مالش (مساج) کرنا۔

مالشی ورزش ۶: بائیں طرف جھک کر
آپ اپنے دونوں ہاتھ اپنی بائیں ٹانگ پر جہاں تک
دوبچ سکیں، وہاں جا کر رکھیے، یہ خیال رہے کہ
آپ خود گتے کی جانب نہیں جھکیں گے۔ (دیکھیے
شکل ۲) اسکے بعد بالکل سیدھے ہو جائیے اور



دونوں ہاتھوں سے ران کا مساج کرتے ہوئے
اس طرح اوپر لے آئیے جیسا کہ شکل ۳ میں دکھایا گیا
ہو۔ بعدہ دونوں ہاتھوں سے شکم کو دبا تے ہوئے
حرکت دیکھیے اس طرح کہ وایاں ہاتھ ناک کے اوپر سے
گزر کر شکل ۴، وہاں پہنچ جائے جہاں شکل ۵ میں
دکھایا گیا ہو۔ اور وایاں ہاتھ ناف کے اوپر آ کر شکل
۶، دائیں ران کے سرے پر آ جائے جیسا کہ شکل ۷
میں دکھایا گیا ہو۔ اسکے بعد ہاتھوں کو اٹھا کر دائیں
جانب جھکیے اور اپنے دونوں ہاتھوں کو دائیں ٹانگ
پر اس طرح چلائیے جس طرح کہ شکل ۸ میں دکھایا گیا ہو
اور بائیں ٹانگ میں تم جھکیے۔ بعدہ دونوں ہاتھوں
سے ران کا مساج کرتے ہوئے سیدھے ہو جائیے جیسا
کہ شکل ۹ میں دکھایا گیا ہے وہی ورزشیں ہر جگہ
میں ہوتی، اس میں وایاں ہاتھ اوپر تھا اور وایاں نیچے
اور اس میں وایاں ہاتھ اوپر ہو کر وایاں نیچے۔
چنانچہ اسکے بعد وہی ساری حرکات کی جائیں
گی جو اوپر بیان کی گئی ہیں۔ فرق صرف اتنا ہو گا
کہ پہلے اگر وایاں تھا، تو اب وایاں ہو گا اور وایاں
تھا، تو اب وایاں۔



مساج کر لیجیے کچھ عرصہ
اس طرح مشق کرنے کے بعد پھر
آپ کو کرسی کا سہارا لینے کی
ضرورت نہیں ہے کی ادھر یہی
دورزش چھپنیل طریقہ پر کی
جاسکے گی۔

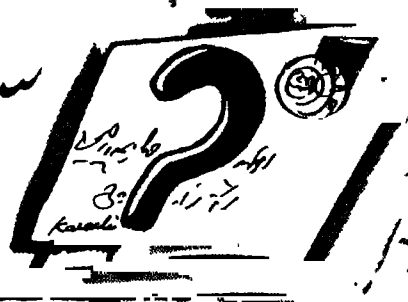
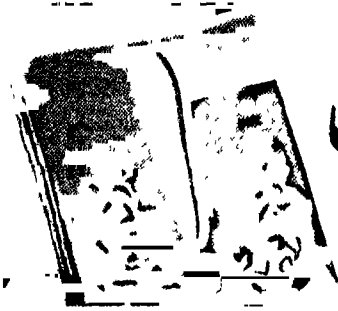


دونوں پاؤں مل کر سیدھے کھڑے
ہو جائیے۔ وایاں ہاتھ مساج کیلئے کرسی پر
رکھے اور بائیں ٹانگ اس طرح اٹھا کر
جس طرح کہ شکل ۱۰ میں دکھایا گیا
ہو، وایاں ہاتھ گتے کے سرے پر رکھے
اور بائیں ہاتھ سے کمر اور کوٹھوں
کا اسی طرح مساج کیجیے جس طرح
کہ اوپر بتایا گیا ہو۔



پھر دائیں ٹانگ اٹھائیے اور اس پر وایاں ہاتھ رکھیے اور وایاں ہاتھ کرسی پر
اس سے کمر اور کوٹھوں کا مساج کیجیے۔ اس طرح بائیں پاؤں سے دونوں ہاتھوں سے کمر
کوٹھوں کا مساج ہو جائے گا۔

سوال جواب



۸۷/۵۶

معدنی منکیات

ہماری صحت کا دار و مدار ہے۔ بعض معدنیات بعض سے مل کر ہماری ہڈیاں بناتے ہیں، دانت بناتے ہیں اور شہجین (TISSUES) بناتے ہیں۔ بعض ان میں سے خون کے سرخ ذرات کو بناتے ہیں اور بعض سے وہ افزات ENZY (MES) پیدا ہوتے ہیں جو احتمالہ غذا کے لیے ضروری ہیں اور بعض ان میں سے ہاضمہ کی تخلیق کرتے ہیں، جن کی بدولت جہاں سے پورے نظام جسمانی کی بڑھوتری و بالیدگی ہوتی ہو اور جسم و دماغ کا تعامل معرض وجود میں آتا ہو۔

ان معدنی منکیات میں ایک کیلیم بھی ہے جیسا کہ اوپر دی ہوئی فہرست سے آپ نے اندازہ لگایا ہو گا۔ عام طور پر ہماری غذا میں اس کی کمی رہتی ہو۔ ہمارے جسم کی کیلیم کی ضرورت اس وجہ سے پڑتی ہو کہ ہمارے ہڈیوں کے سارے ڈھانچے کی بناوٹ اور اس کے قائم رکھنے کی ذمہ داری اس پر ہے۔ ہمارے دانت اس سے بنتے ہیں۔ اگر کیلیم بچپن میں اچھی طرح نہ ملے تو ہمارے جسم کی نشو و نما مضطرب جائے گی اور سونکا اور دق والا طفل سے ہمیں بچپن ہی میں سابقہ پرچلے گا۔

ہر شخص کے خون میں کیلیم کی بخوبی مقدار بہت زیادہ ضروری ہے، اس لیے کہ ہمارے عضلات کے سکڑنے کا عمل اسی کے ذریعہ ہوتا ہے اور قلب تو اس کی کمی سے بے انتہا متاثر ہوتا ہے۔ اس کی رفتار میں کمی واقع ہوتی ہے اور قاعدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ آپ فولاد کی کمی کو تو برداشت کر سکتے ہیں، لیکن کیلیم کی کمی کا نقصان بہت زیادہ ہوتا ہے کیلیم عصبی نظام کے لیے بھی نہایت ضروری ہے۔ ہمارے جسموں پر جو غم کرتے ہیں کیلیم کی موجودگی کی وجہ سے، وہ بہت جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔ حاملہ عورتوں کے لیے تو کیلیم کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے اس لیے کہ اسی کے خون سے جنین کا پورا ڈھانچہ بنتا ہے۔ اگر اس میں اس کی کمی آجائے، تو اس کی ٹانگوں میں باتھیں آئے اور شخصی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہو۔ ہمارے نئی دار و کھانوں میں جو گودا ہوتا ہے وہ کیلیم کا بہت بڑے ذمے کا کام دیتا ہے اور جہاں بھی جسم کو ضرورت پڑتی ہو وہاں سے کیلیم پہنچاتا ہے۔ اگر ہم سمجھ کر اپنی غذا کا انتخاب کریں، تو اس میں کبھی بھی کیلیم

سوال : معدنی منکیات کے متعلق کچھ بتائیے۔ خالص کیلیم بھی معدنی منکیات ہی میں سے ایک ہے۔ آپ کے رسالے میں بھی پڑھا ہے اور ڈاکٹروں کو بھی یہ کہتے سنا ہے کہ ہمارے نظام جسمانی میں اس کی کمی بڑی نقصان دہ ہے۔ بڑی مہربانی ہوگی اگر اس کے متعلق بھی اختصار کے ساتھ قارئین ہمدرد صحت کو کچھ بتائیں گے۔

منیر احمد خاں اجیری۔ اوکاڑہ



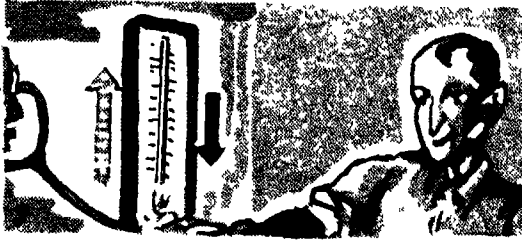
جواب : آپ کے عضلات میں ۵۵ فی صد پانی ہو اور باقی حصے میں معدنی منکیات کی قطار کی قطار ہے۔ کیلیم، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم، فولاد، منگنیوز، میگنیشیم، سلیکات، گن جھک، تانبہ، جست، آکسیجن، کوبالٹ، نکل، چاندی، سونا وغیرہ یہ سب ہی معدنیات کم و بیش پائے جاتے ہیں۔ یہ تمام معدنیات نظام جسمانی کے اعمال و وظائف کو صحیح طور پر قائم رکھنے کے ذمہ دار ہیں۔

ان معدنیات کا اصل منبع تو زمین ہے۔ زمین سے یہ پھلوں، ترکاریوں اور لہج میں مشتمل ہو جاتے ہیں اور ان چیزوں کو جب ہم کھاتے ہیں تو یہ معدنیات ان کے توسط سے ہمارے نظام جسمانی میں بھی چلے جاتے ہیں۔ اسی طریق پر جانوروں کے جسموں میں بھی یہ معدنیات پہنچ جاتے ہیں۔ غذاؤں میں یہ معدنیات وصالت کی شکل میں نہیں پائے جاتے، بلکہ ان کے ایک ایک لپٹے اور دانے میں خیر محسوس طور پر موجود ہوتے ہیں لیکن جب ان سے حاصل غذا ہم کھاتے ہیں، تو ان معدنیات کو ہمارا جسم ان میں سے کیمیائی طریق پر حاصل کر لیتا ہے۔ ان معدنیات پر بلاشبہ

اسے کچل کر اور مل کے کپڑے میں ڈال کر نچوڑ لیا جائے۔ اسے دو تین ماہ تک برابر اڑھائی سہاگن کرے، تو وہ کھانسی اور دمہ کے دورے دونوں سے بڑی حد تک محفوظ ہو جائے۔

خون کے دباؤ میں کمی

سوال: آپ خون کے دباؤ کی کمی کی صورت میں کیا مشورہ دیتے ہیں۔ لوگوں کو آج کل خون کے دباؤ کی زیادتی یعنی ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہوتی ہو لیکن میرے خون کا دباؤ کچھ کم ہی رہتا ہے۔ اس کے متعلق کچھ مشورہ دے سکتے ہوں، منظر علی خاں۔ ریاست سوات۔



جواب: اگر خون کے دباؤ میں کمی کے باوجود آپ اپنے اندر کوئی شکایت محسوس نہیں کرتے اور ہر طرح تندرست معلوم ہوتے ہیں تو اس کی وجہ سے چنداں فکر نہ کیجیے۔ بہت سے لوگوں کا خون کا دباؤ ۹۰ سے ۱۰۰ تک ہی رہتا ہے۔ ایسے لوگوں کی عمر کچھ زیادہ ہی ہوتی ہے اس لیے ان کے نظام جسمانی میں ٹوٹ پھوٹ کم واقع ہوتی ہے۔ خون کے دباؤ میں زیادتی کے معنی ہیں شریازوں اور خون کی نالیوں میں ٹوٹ پھوٹ کی زیادتی، ظاہر ہو کہ اسی سے شریازوں میں صلابت اور سختی پیدا ہوتی ہے اور وہ کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

صبح کے وقت ٹھنڈے پانی سے نہانایا ٹھنڈے تولیے سے جسم کا اسنج کرنا خاص طور پر بخور پی بہت جسمانی ورزش کے بعد آپ کے خون کے دباؤ کو بڑھا دے گا۔ صبح کے وقت دھوپ میں پیدل ہوا خوری بھی اس کے لیے مفید ہے۔ آپ کی غذا میں روزانہ آدھ سیر لے کر ایک سیر دو دوہ شال ہونا چاہیے۔ ایک اٹلے کی زندگی اور بخور اس اسپنر بھی اگر میسر آ سکے۔ اس کے علاوہ تازہ پھل اور ترکاریاں گیہوں کے پھینے اٹنے کی روٹی، اور کبری اور پرندوں کا گوشت بھی حسب توفیق سہاگن کرتے رہیے۔ لیکن اگر خون کے دباؤ کی وجہ سے آپ کچھ شکایت بھی محسوس کرتے رہتے ہوں تو اس صورت میں مناسب ہو کہ اپنے معالج سے اپنا پوری طرح معائنہ کرائیے اور اسی کی ہدایات پر عمل کیجیے۔

کی کمی واقع نہیں ہو سکتی، سب سے بڑا ذریعہ تو دودھ ہے۔ اس کے علاوہ پنیر، کھنکھڑا دودھ، پتے دار ترکاریاں، جیسے سلاد، پالک، کاساگ، کاجر، مٹر، آلو وغیرہ۔ پھلوں میں انگورو، موسم کی اور ملاٹا اس کا بڑا ذخیرہ اپنے اندر رکھتے ہیں۔ انڈے میں بھی یہ موجود ہے۔ اگر انڈے کھانے کے لیے کھینچ کر اپنے سانس پر چھڑک کر کھائیں تو اس سے بھی کیلیمین کی پوری ہوجاتی ہے۔

دمہ

سوال: مجھے دمکا عارضہ ہو گیا ہے۔ ڈاکٹری دوائیاتی علاج سے اب اتنا تو فائدہ ہو گیا ہے کہ آج کل دورہ نہیں پڑتا۔ لیکن صبح کے وقت کھانسی اب بھی ہوتی ہے اور مجھے اندیشہ رہتا ہے کہ معلوم نہیں کب اس کا دورہ پڑ جائے۔ یہ مرض کراچی میں بہت ہے۔ آپ کو ایسا نسخہ یا تدبیر بتائیے کہ ہم جیسے مریض اس کے حوالے سے محفوظ رہ سکیں۔

سلیم الدین احمد۔ کراچی



جواب: بلاشبہ کراچی میں تو اس مرض نے اتنا زور پکڑا ہے کہ بڑی مشکل میں قابو میں آتا ہے۔ ناکام نزلے سے اس کی ابتداء ہوتی ہے اور اس کے غلط علاج سے وہ دمہ میں جاتا ہے۔ یہ سمجھ لیجیے کہ جب بھی ناکام کو دبا جائے گا اور سیدھے سادے جوشاندوں کو چھوڑ کر زہریلے مرکبات سہاگن کیے جائیں گے، نزلہ بگڑ کر پھیپھڑے کی ہوائی نالیوں کو بھیسے بند کر دے گا اور نفس کی شکایت ہو جائے گی۔ اس کا علاج تو نہ ہم ان کالوں میں بتا رہے ہیں اور نہ اس علاج ممکن ہے۔ البتہ آپ کی یہ خواہش ہم پوری کیجے دیتے ہیں اور ایک ایسا نسخہ بتاتے دیتے ہیں کہ جس کے سہاگن سے آپ دمہ کے دورے اور اس کی کھانسی سے زیادہ سے زیادہ مدت تک محفوظ رہ سکیں۔

ہوا شانی

آپ بزرگ ہائے سبز ایک چھ بڑا، شہزاد خاص ایک چھ بڑا، آپ اور ک ایک چھ بڑا، ان تینوں چیزوں کو ملا کر صبح سویرے چاٹ لیا جائے۔ بزرگ ہائے سبز اگر نلے تو ہم مٹھے بزرگ ہائے خشک لے لیا جائے اور اس کو چھٹانک ہائی میں جوش کر کے ایک چھ بڑے کے بقدر لے لیا جائے۔ آپ اور ک کے لیے اور ک بازار سے لے کر

گرم پانی کی بوتل سے سسکائی اور برف کی پتیلی سے سسکائی
 سوال : براہ کرم ہمدرد محنت کی قریبی اشاعت میں گرم پانی کی بوتل سے سسکائی اور برف کی پتیلی سے سسکائی کے طریقے بتائیے اور یہ بھی بتائیے کہ گرم پانی اور برف کی پتیلی یعنی آئس بیگ کا استعمال کن کن مواقع پر کیا جاتا ہو ؟
 دمنصور علی۔ لائل پور



جواب : اصل میں گرم پانی سے سینکے کا ابتدائی طریقہ یہی تھا کہ اسے پیشے کی بوتل میں ڈال کر تازہ حصہ جسم کو تولیے یا کبسل وغیرہ سے لپیٹ کر بوتل سے سینکتے تھے لیکن جیسے جیسے انسان ترقی کر گیا ایسا نے گرم پانی سے سینکنے کے طریقے میں بھی ترقی کی یعنی پہلے آئروہ پیشے کی بوتل میں گرم پانی ڈال کر اس سے سینکنا تھا تو اب اس نے اس مقصد کے لیے ایک ربڑ کی پتیلی ایجاد کر لی۔ اور اب گرم پانی ربڑ کی پتیلی میں ڈال کر اس سے سینکنے لگا۔ اس سے یہ فائدہ ہوتا ہو کہ ربڑ کی پتیلی جیسی کسی شے کے جانے والے حصہ جسم کی ساخت ہوتی ہو وہی ہی بناوٹ و ساخت اختیار کر لیتی ہو۔ پیشے کی بوتل کی طرح ایک ہی — بناوٹ و ساخت پر قائم نہیں رہتی۔ ہر چند کہ گرم پانی اب پیشے کی بوتل کے بجائے ربڑ کی پتیلی میں ڈال کر سینکا جاتا ہو مگر بوتل کی مناسبت سے اسے اب ہاٹ واٹر بوتل کی سسکائی ہی کہا جاتا ہو۔

گرم پانی کی بوتل سے ایسے موقع پر سینکا جاتا ہو جبکہ مریض کسی زبردست چوٹ و ضربہ کے صدمے سے دوچار ہو چکا ہو۔ اس وقت یہ کیا جاتا ہو کہ مریض کو دو کپلوں میں لپیٹ دیا جاتا ہو اور اس کے دونوں پہلوؤں اور بالائی حصہ جسم پر دو کپلوں کی تہ کے درمیان ایک ایک گرم پانی کی ربڑ کی پتیلی رکھ دی جاتی ہو۔ اس طرح ایسے مریض کے چاروں طرف کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہو اور اس کی حالت بہت جلد بہتر ہو جاتی ہو۔

گرم پانی کی پتیلی تکلیف و درد کو کم کرنے کے لیے — خاص طور پر سپٹ کے درد کو رخص کرنے کے لیے نہایت موثر چیز ہو۔ یہ خیال رہے کہ گرم پانی کی ایسی پتیلی بعض اوقات سخت خطرناک بھی ثابت ہو سکتی ہو۔ ربڑ کی اس پتیلی کو گرم پانی

سے نصف بھر جائے اور نصف خالی رکھا جائے۔ نیز اس میں کھولنا اور ابلنا ہوا پانی نہ بھرا جائے بلکہ پانی کو ٹانگ سے اتار کر اس وقت پتیلی میں ڈالا جائے جبکہ اس کا ابلنا اور اس میں پھلنا بند ہو جائے۔ پتیلی میں ایسا پانی ڈال کر پتیلی کے خالی بالائی حصے کو ہاتھوں سے پیچ کر اس کی ہوا باہر نکال دی جائے اور پیچ دار کارک لگا دیا جائے۔

تنبیہ : اول یہ کہ نصف ربڑ کی پتیلی سے زیادہ کو گرم پانی سے بھرا نہ جائے ورنہ اس کے پھٹ جانے کا خطرہ ہو اور اس سے ایک شخص کی جان تک جا سکتی ہو۔ دوم یہ کہ اسے کبھی ننگے جسم سے مس نہ کیا جائے۔ بلکہ پتیلی اور جسم کے درمیان کپل یا کوئی آؤتی یا موٹا سوئی کپڑا ضرور ہونا چاہیے۔ ورنہ جسم کے جل جانے کا خطرہ ہو۔
برف کی پتیلی سے سسکائی

۲۔ برف کی پتیلی سے سسکائی اس قدر مفید ہو کہ اسے ہر گھر میں ہونا چاہیے اس ربڑ کی پتیلی میں برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے اس حد تک بھرے جائیں کہ اس کا دو تہائی حصہ تو بھر جائے مگر ایک تہائی حصہ لازمی طور پر خالی رہے۔ تاکہ پتیلی جس ساخت کے حصہ جسم پر رکھی جائے وہی ساخت وہ بھی اختیار کر لے۔



یہاں ہم برف کی پتیلی کے جسے انگریزی میں آئس بیگ کہتے ہیں چند نہایت اہم طریقے بتائے ہیں۔

اگر کسی شخص کو استفرغی کیفیت لاحق ہو اور وہ براہِ قے کیے جا رہا ہو تو تو آئس بیگ کو مریض کے گلے یا معدے کے مقام پر رکھنے سے اس کی یہ کیفیت جاتی رہتی ہو۔ سمندری سفر کے ابتدائی دنوں میں چکر آ کر جو تھک لگ جاتی ہو اس صورت میں آئس بیگ کا مریض کی گردن پر رکھنا فوری طور پر اثر دکھاتا ہو۔

ایسی صورتوں میں جبکہ اندرونی یا بیرونی طور پر سخت قسم کی انتہائی کیفیت (INFLAMMATORY CONDITION) ہو تو اس صورت کو رخص کرنے کے لیے ایک دو آئس بیگ سے مقام متاثر کو سینکنا بالکل کافی ہوتا ہو۔ ایسی صورت میں اگر سردی لگنے لگے تو پاؤں کو گرم پانی کے تسے یا بائیں میں رکھنا چاہیے۔
 (باقی صفحہ پر)



TIBET
TOOTH PASTE

دو گونہ افادیت!

دانتوں کی جلا وطنی کا پلئے اکثر لوگ تبت ٹوٹھ پیسٹ پر بھروسہ کرتے ہیں۔
اس کے کثیر اور خوش مزہ جھاگ میں ایسے اجزاء شامل ہیں
جو جراثیم کو ختم کر کے منہ میں دھک پیدا کرتے ہیں۔
تبت ٹوٹھ پیسٹ کا استوا ترا استعمال دانتوں کو صاف و صحت مند رکھنے کا
بہترین ذریعہ ہے۔

ٹوٹھ پیسٹ
سادہ یا کلوروفل کے ساتھ

کوہ نور کیمیکل کمپنی لمیٹڈ کراچی - ڈھاکہ

جتنی دنیا کر دے! - تبت سنو - تبت ٹائیٹ سوپ - تبت ٹائلر - تبت ہسپر آئل وغیرہ آپ کی پسندیدہ مصنوعات ہیں۔



چھوٹکارا

39

کی پرواہ نہیں، البتہ چلنے نہ ملے تو میں کچھ نہیں کر سکتی۔ میں نے کہا۔ وہ بولیں
 ”مگر اب تو میں نے چائے بالکل چھوڑ دی یہ حقیقت ہو تم اس کو تکلف نہ سمجھو
 مگر کس طرح اور کیوں کر؟ میں نے حیران ہو کر سوال کیا۔ کہنے لگیں کہ بس چھوڑ دی
 میری صحت گرنے لگی تھی، بے خوابی، درد سر کی شکایت رہنے لگی اور صبرِ لاغر ہونے
 ہونے لگا تو میرے طبیب اور گھر کے افراد نے مجھے چائے چھوڑنے کو کہا۔ پھر آپ نے
 کس طرح چھوڑ دی؟ میں نے سوال کیا کہنے لگیں: پہلے میں نے یہ دیکھا کہ میں
 کتنی چائے پیتی ہوں؟ ڈھائی یا تین پیالیاں میں صبح ناشتے میں پیتی تھی۔
 ڈیڑھ پیالی دس بجے ایک پیالی کھانے کے بعد پھر دو پیالیاں شام اور ایک
 پھر رات کے کھانے کے بعد۔ اس کے علاوہ بھی اندر پی لیتی تھی۔ صبح کو میں نے ڈیڑھ
 پیالی کر دی، دس بجے کچھ فروٹ استعمال کرنے لگی، کھانے کے بعد کوئی میٹھی چیز کھا
 شام کو ایک پیالی پی اور پھر چائے کے بجائے دودھ اور لٹین استعمال کیا۔ میرے
 کہنا ٹھیک ہو، اس کا رنگ بھی چائے جیسا ہو گیا کہنے لگیں: اب میں بالکل
 چائے نہیں پیتی، نیند مجھے خوب آتی ہو اور کام کرنے کے لیے کسی چیز کی محتاج
 نہیں! اور حقیقت میں ان کی صحت بہت اچھی تھی۔ صحت قائم رکھنے کے لیے
 انھوں نے کس قدر دلیری سے چائے چھوڑی؟ اب تو چائے چھوڑنے سے ہونے لگی
 ان کو دو سال کا عرصہ ہو گیا۔

کئی سال کے بعد چانک ہی وہ میرے گھر آئیں۔ سہی گفتگو کے بعد مجھے
 ان کی چائے کا خیال آیا اور میں باورچی خانہ کی طرف چلنے کے لیے کھڑی ہو گئی لیکن
 انھوں نے ہاتھ پکڑ کر بٹھالیا اور کہنے لگیں کہ میں سمجھ گئی تھ چائے کے لیے جا رہی
 ہو، مگر یہ تکلیف نہ کرو میں اب چائے نہیں پیتی۔ میں نے کہا: آپ تو تکلف
 کرتی ہیں، موجودہ چوڑوں پر چائے بہت جلدی تیار ہو جاتی ہے۔ کیوں کہ
 یہ میں اچھی طرح جانتی تھی کہ چائے کی پیالی پیے بغیر وہ باتیں نہیں کر سکتی تھیں،
 مجھے کئی سال پہلے کا زمانہ اچھی طرح یاد تھا جب وہ ہماری ہمسائی تھیں، ہم
 کو آپا جان کہتے تھے، ہمارے تعلقات بہت گہرے تھے۔ اکثر وہ ہمارے گھر آتیں
 ہم ان کو چائے کی پیالی پیش کرتے تو چائے پی کر وہ لطیفے پر لطیفے سناتیں اور
 سر دیوں میں اگر کبھی رات کو اگر بیٹھ جاتیں تو چائے دانی میں سے چائے بنانا
 پنتیں۔ چائے بھی بہت تیز رنگ کی اور کم دودھ کی۔ کیا سوچنے لگیں تم؟
 ان کی اس آواز سے میں چونکی۔ میں نے کہا: یہی سوچ رہی ہوں کہ آپ
 بدل کیسے گئیں یا تو وہ زمانہ محتاج آپ آتے ہی چائے کی فرمائش کرتی تھیں
 اور یا پھر یہ وقت ہو کہ چائے پینے میں تکلف کر رہی ہیں! انھوں نے مسکرا کر
 کہا: ”بدل تو گئی ہوں مگر اس صورت میں نہیں جس میں تم سمجھ رہی ہو بلکہ یہ
 حقیقت ہو کہ میں نے چائے چھوڑ دی ہو۔“ مگر آپ تو کہا کرتی تھیں کہ مجھے کھانے

”ہمدرد نونہال“



ماہرین تعلیم کی رائے ہے کہ۔

اچھے اچھے مضمون
 دل چپ دل چپ ڈنکے
 عجیب عجیب کہانیاں
 میٹھی میٹھی نظمیں
 نئی نئی معلومات

بچوں کے لیے ایشیا دل چپ — (تنا خوب صورت) اتنا مفید اور اتنا کم قیمت رسالہ شاید ہی کوئی دوسرا ہو!

ہر مہینے ملک کے ہزاروں بچے ہمدرد نونہال پڑھتے ہیں آپ بھی پڑھیے!

افسانہ

قیمتیں

سکھنیا



لیکن اب برسوں کے بعد اسے معلوم ہوا تھا کہ مسز جو ہانکا اسے دونوں ہاتھوں سے مسلسل لوٹ رہی ہے۔ اور یہ اس طرح معلوم ہوا کہ آج شام اس کے پاس مدت کے بعد ایک دعوتی رقعہ آیا تھا۔ اس کے دوستوں کی تعداد محدود تھی اور اسی لیے جب اس کے پاس دعوت میں شرکت کا رقعہ آیا تو اسے قدرے حیرت سی ہوئی اور خوشی بھی، لیکن وہ کچھ گھبرا سا گیا۔

پہلے تو اس نے یہ معلوم کرنا چاہا کہ میرے پاس کوئی شاندار قیمتیں ہو بھی یا نہیں۔ اس کے لیے اس نے الماری سے ایک ایک کر کے جملہ کپڑے نکال کر ڈھیر کر دیے لیکن ایک بھی قیمتیں ایسی نہ نکلی، جس کے کف یا کالر بچھے ہوئے نہ ہوں۔ اس نے جو ہانکا کو بلا کر پوچھا "کیا کوئی پہننے کے قابل قیمتیں موجود ہے؟"

مسز جو ہانکا نے رال نکلی، کچھ دیر سوچا پھر تیزی سے کہا "جسٹ کچھ نئی قیمتیں خرید لیجیے، آخر میں کہاں تک پرانی قیمتوں کو کاغذی اور رنو کرتی رہوں؟"

مگر اس کے دماغ میں ایک دھندلا سا خاکہ تھا کہ ابھی چند ہی روز پہلے اس نے قیمتیں خریدی تھیں۔ پورا یقین نہ ہونے کے باعث اس نے کوٹ پہنا اور قیمتیں خریدنے کے لیے جانے لگا۔ اتفاقاً جیب میں ہاتھ پڑا تو چند کاغذے اور یہ سوچ کر کہ ان میں سے بیکار کاغذ پھینک دیے جائیں اس نے ایک ایک کو دیکھنا شروع کیا۔ ان کاغذوں میں ان نصف درجن قیمتوں کا بل بھی تھا جو اس نے سات ہفتے ہوئے خریدی تھیں۔

وہ مزید قیمتیں خریدنے نہیں گیا بلکہ کرے ہی میں سوچتا

اُسے کئی ضروری کام کرنے تھے لیکن اس کا دھیان کسی بات پر نہ جتا تھا کیوں کہ اسے رہ رہ کر اس بات کا خیال آ رہا تھا کہ اس کی ملازمہ اسے دونوں ہاتھوں سے لوٹ رہی ہے۔ ملازمہ جو مزدوروں سے اس کے پاس ملازم تھی، اتنی مدت سے کہ اب اسے گھر کی چیزوں کا شمار بھی نہ رہا تھا۔ سامنے الماری رکھی ہوئی تھی۔ وہ درخت کو الماری کھولتا اور ایک صاف ستھری قیمتیں نکال کر پہن لیتا۔ لیکن وقفہ وقفہ سے اس کی خادمہ مسز جو ہانکا آکر اسے قیمتیں دکھا کر کہتی، "دیکھیے آپ کی قیمتیں بھٹ گئی ہیں دہری لے آئیے۔" اور وہ کہتا، "اچھی بات ہے۔"

پھر اسی دن نصف درجن قیمتیں خرید لاتا لیکن اسے اس بات کا خیال بھی نہ آتا کہ ابھی چند ہی روز تو ہوئے جب وہ اتنی ہی قیمتیں لایا تھا۔

کالروں، ٹائپوں، صابن کی ٹینوں، جوتوں اور دوسری چیزوں کا بھی یہی حال تھا۔ ایسی چیزیں جن کی ایسے شخص کو بھی ضرورت ہوتی ہے جس کی بیوی مہرچی ہو۔ اس میں شک نہیں ہر چیز کو وقتاً فوقتاً بدلنا ہی پڑتا ہو لیکن بوڑھے آدمیوں کے ساتھ عجیب تماشا ہے کہ ان کی چیزیں نہ جانے کیوں بہت جلد پرانی اور فرسودہ سی نظر آنے لگتی ہیں بہر حال وہ چیزیں بار بار خریدتا لیکن ہر مرتبہ الماری میں اسے فرسودہ بوسیدہ اور تار تار قیمتوں کا ڈھیر نظر آتا جو نہ جانے کب بھٹ جاتی تھیں کہ اسے پتہ نہ چلتا تھا۔ باقی تمام باتوں کی فکر نہ تھی کیوں کہ مسز جو ہانکا ہر چیز کی دیکھ بھال کرتی رہتی تھی

پرچ کر کہا، کھنٹ بڈھی کھوسٹ! اور تیزی سے بھاگ آیا۔ بڈھی آنکھوں میں آنسو بھرا لائی اور اپنی بیڑی کی سی پتلیاں پھراتی رہی۔

اس کے بعد اس نے دن بھر اس سے کوئی بات نہ کی، بلکہ ٹھنڈی آہیں بھرتی رہی جیسے اس کی بڑی توہین کی گئی ہو۔ ایسے معلوم نہ تھا کہ معاملہ کیا، لیکن جو چیز سنا نے آئی اسے کھڑکھراتی رہی۔

سہ پہر میں اس نے اپنی الماری کے خانے کھول کر چیزیں نکالیں تو ایک ایک کر کے بہت سی چیزیں یاد آئیں جن کا کہیں پتہ نہ تھا۔ ان میں خاندانی یادگاریں بھی تھیں جو اسے واقعی بہت عزیز تھیں۔

اب اس کے غم والہ کی انتہا نہ رہی۔ الماری کے خانے اس کے سامنے کھلے ہوئے تھے۔ وہ گرد و خراب سے اٹا ہوا تھا اور اس کے ہاتھ میں اس کے باپ کی پرس تھی۔ بس ایک یادگار جس میں دونوں جانب سوراخ ہو چکے تھے۔

اس نے سوچا کہ یہ عورت مجھے کتنے برس سے اور کس طرح ملوث رہی ہو کہ ایک چیز بھی نہیں چھوڑی۔ وہ آپے سے باہر ہو گیا اور اگر اس وقت وہ سامنے آجاتی تو منہ پر چائنا مار دیتا۔

کیا کروں اسے؟ اس نے سوچا۔ کیا نکال باہر کروں پولس کے حوالے کروں؟ لیکن میرا کھانا کون پکائے گا؟۔ اچھا میں ہوٹل چلا جاؤں گا۔ اس نے فیصلہ کر لیا۔ لیکن پھر پانی کون گرم کرے گا؟ آگ کون جلائے گا؟۔ اس نے بمشکل ان خیالات کو بھگایا۔ اچھا! کل صبح فیصلہ کروں گا۔ میرا تو انحصار ہی اس پر ہی۔ فقط زیادتی کے احساس اور سزا کی ضرورت نے اس کی جرات کو برقرار رکھا۔

شام کو اس نے بڑی جرات کر کے ایک کام کرنے لیے جانے کو کہا۔ منہ جو ہانکا کوئی جواب نیسے بغیر جانے کے لیے تیار ہو گئی، مگر ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے اس کے چہرے پر مظلومیت ہی مظلومیت برس رہی ہو۔

خادم کے جانے کے بعد دھڑکتے ہوئے دل سے اس نے چوڑے خانے کے کھٹکے پر ہاتھ رکھا۔ اچانک محسوس ہوا کہ وہ خادم کی الماری کبھی نہ کھول سکے گا۔ اسے ایسا محسوس ہو رہا تھا جیسے وہ چوری کر رہا ہو لیکن جب وہ واپس جانے کا ارادہ کر رہا تھا

ٹھٹھاتا رہا، اب اسے تنہائی کے گزرے ہوئے برسوں کی یاد آنے لگی۔ ناکی وفات سے اب تک جو ہانکا ہی اس کے گھر کی دیکھ بھال کر رہی اور اس تمام مدت میں اس نے ایک لمحے کے لیے بھی اس پر شبہ نہ تھا لیکن اب اسے یہ سوچ سوچ کر بے چینی ہو رہی تھی کہ جو ہانکا اس تمام مدت میں لوٹتی رہی ہو۔ اس نے ادھر ادھر دیکھا۔ اس کی میں نہ آ رہا تھا کہ یہاں سے کون سی چیز غائب ہو لیکن اسے یکا یک رات گھروں میں ویران سا نظر آیا اور اسے ایسا معلوم ہوا جیسے پہلے یہ ہر اُپھا تھا لیکن اب خالی ہو۔

اس نے انتہائی رنج اور اندوہ کے عالم میں وہ صندوق کھولا، میں اس کی بیوی کی یادگاریں رکھی تھیں۔ لیکن اب۔ اب تو اس نے صرف چند بند وضع چیزیں پڑی تھیں اور ماضی کا تمام حسن اور کئی غائب ہو چکی تھی۔ افسوس میری بیوی کے پاس کتنی بہت سی ہیں تھیں! لیکن آخر وہ سب گئیں کدھر؟

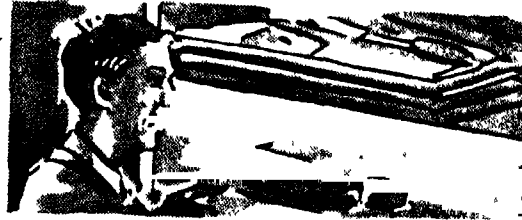
اس نے صندوق بند کر دیا اور دوسری باتوں کے بارے سوچنے لگا۔ لیکن گزرے ہوئے دن بار بار اس کے سامنے آنے۔ اب وہ پہلے سے زیادہ ویران، سسنا اور غمناک تھے۔ اس شک نہیں کہ اس مدت میں کبھی کبھی اس کی حالت ایسے شخص کی بھی رہی تھی جسے تھپک تھپک کر سلا دیا گیا ہو لیکن اب اسے محسوس ہوا جیسے کوئی تنہا شخص سو رہا ہو اور اجنبی ہاتھ اس کے لیے نیچے سے تکیہ نکال لیں۔ اسے ساری دنیا ایک ویران معلوم ہونے اور اسے ایسی ہی تکلیف محسوس ہوئی جیسی اس روز محسوس ہوئی جبکہ وہ اپنی بیوی کو دفن کر کے گھر واپس لوٹا تھا۔

وہ وہ بار بار سوچتا تھا لیکن اس کی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ اس نے میری چیزیں چرا لیں کیوں؟ آخر اسے میری چیزوں سے کام تھا؟ یکا یک اسے یاد آگیا۔ "ہاں یہی بات ہو، اس نے کہا۔" اس کا ایک ہمانجہ ہو جسے وہ دیوانہ وار چاہتی ہو۔ ہاں، اس نے یہی مرتبہ اس کی تعریفوں کے بل باندھے تھے اور فوٹو بھی لکھا۔!! ہول تو میری چیزیں ان حضرات کے پاس پہنچی ہیں! یہ سوچ اس کا خون کھول اٹھا اور اس نے چوڑے خانے کے دروازے

لیکن وہاں پہنچنے کے بعد اسے تنہائی کا احساس ہونے لگا۔ اس نے ایک پڑائے دوست سے بات کرنے کی کوشش کی۔ بیکار ایک اسے احساس ہوا کہ اس کے اور ملاقاتیوں کے درمیان کئی برس کی مدت حائل ہو گئی ہو لیکن اسے کسی سے شکایت نہ تھی۔ وہ کچھ دیر علیحدہ کھڑا مسکراتا رہا اور پھر اچانک اسے احساس ہوا کہ میں پھٹی قیص پہنے ہوئے ہوں۔ میرے کوٹ پر دھبے ہیں اور میرے جوتے! اف۔

اس نے آہستہ آہستہ دروازے کی طرف بڑھ کر وہاں سے بھاگ جانا چاہا۔ اتفاق سے عین اس وقت مدرسہ کا ایک پڑا: ساتھی آپہنچا اور اس کی پریشانی میں مزید اضافہ ہو گیا۔ اس نے دوست سے اس طرح اگڑی اگڑی باتیں کیں کہ بلاشبہ اسے دکھ پہنچا ہوگا۔ پھر بھی اس کے جانے پر اس نے اطمینان کی سانس لی اور آہستہ آہستہ دروازے سے نکل

کرتیزی سے اپنے گھر کی طرف بھاگا مگر راستہ میں جو ہانکا پھر اس کے دماغ میں چکر لگانے لگی۔ اس نے طے کر لیا کہ میں جو ہانکا سے کہ



کیا کہوں گا۔ اس نے اپنے خیالات کو ترتیب دیا۔ الفاظ اور جملے سوچے اور طے کیا کہ میں اس سے اس طرح باتیں سننا اور اس کی سخت مذمت کروں گا اور آخر کار رحم کا اظہار کرتے ہوئے معاف کر دوں گا۔ اسے نکالوں گا نہیں۔ جو ہانکا روئے گی! اتنا کرے گی کہ اب ایسا نہیں ہوگا۔ پھر میں کہوں گا۔ خیر جو ہانکا! میں تم کو ایک موقع دیتا ہوں تاکہ تم اپنی احسان فرور کا ازالہ کرو۔ ایما نڈاری اور وفاداری سے رہو۔ میں صرف اہی چاہتا ہوں۔ تم پر ظلم نہیں کرنا چاہتا۔

یہ سوچتا ہوا گھر پہنچ گیا۔ چوڑے خانہ میں روشنی جل رہی تھی اس نے جھانک کر دیکھا۔ آف! جو ہانکا کا چہرہ سوچا ہوا تھا اور وہ روتے ہوئے صندوق میں چیزیں اٹھا اٹھا کر طرے رہ رہی تھی۔

اچانک اس نے دروازہ کھولا اور اندر داخل ہو گیا۔

چوڑا خانہ چاند کی طرح چمک رہا تھا۔ سامنے الماری تھی لیکن کبھی کا پتہ نہ تھا۔ اس نے جاقو سے قفل کھولنے کی کوشش کی جس سے کئی جگہ نشانات تو پڑ گئے لیکن نہیں کھلا۔ البتہ نصف گھنٹے کی کوششوں کے بعد معلوم ہوا کہ الماری کے پٹ بھڑے ہوئے تھے اور اسے آسانی سے کھولا جاسکتا تھا!

اندر مختلف خانوں میں کپڑے جمے ہوئے تھے اور سب کے اوپر نئی قیصیں دوکان کے نیلے فیتے سے بندھی ہوئی رکھی تھیں! دفعتی کے ایک منہ قہر میں اس کی بیوی کے بروہے بھی تھے اور باپ کے سپی کے بنے ہوئے آستینوں کے بن بھی۔ اس نے ایک ایک کر کے سب چیزیں نکالیں۔ صابن، موزے، دانتوں کے برش، تکیوں کے غلاف اور نہ جانے کیا کیا۔ مگر یہ تو صرف الماری کی چند چیزیں تھیں۔

باقی سب غالباً بھانجے صاحب کے پاس پہنچ چکی تھیں۔

اس نے سب چیزوں کو اپنے

کمرے میں لے جا کر مزید برسیا یا۔ ان میں سے جو ہانکا کی چیزوں کو پہلے تو اس نے

اس کی الماری میں جمانے کی کوشش کی لیکن کامیاب نہ ہونے پر یوں ہی اس کے اندر ڈال دیا۔ پھر اسے خوف ہونے لگا کہ اب جو ہانکا آئے گی اور اس سے سنجیدگی سے بات کرنی ہوگی۔ اس خیال نے اسے اس قدر پریشان کیا کہ اس نے جلدی جلدی کپڑے پہننے شروع کر دیے۔

اب میں کل اس کی خبروں کا: اس نے سوچا۔ آج اس کے لیے یہی کافی ہے۔ وہ سوچے گی کہ مجھے سب کچھ معلوم ہو گیا ہے اس نے ایک نئی قیص لے کر پہننے کی کوشش کی لیکن اس کا کارل اس قدر سخت تھا کہ اس سے پہننے نہ جاسکی۔ اسے جو ہانکا کے آنے کا خلہ ستانے لگا۔ اس لیے اس نے جلدی سے ایک پرانی قیص پہنی اور کپڑے پہننے ہی گھر سے چوروں کی طرح بھاگا۔ اس نے ایک گھنٹہ سڑک پر ٹھہرتے گزارا یہاں تک کہ دعوت کا وقت ہو گیا۔

آئی اور سامنے کھڑی ہو گئی۔ وہ چیخ رہی تھی۔ اس کا چہرہ رونے کے سبب سے سو جا ہوا تھا۔

"جو ہانکا" اس نے کہا

"کیا میں اس کی مستحق تھی؟" جو ہانکا نے کہا "بہت خوب" شکر یہ۔ جیسے میں چور ہوں۔ اُن کیسی شرمناک بات ہو۔

"لیکن جو ہانکا!" اس نے گہرا کر کہا "لیکن تم نے میری میری چیزیں لی ہیں۔ وہ تمام چیزیں۔ دیکھتی ہو۔ تم نے انہیں لیا یا نہیں؟"

لیکن جو ہانکا نے کوئی جواب نہ دیا۔ "اُن کتنی ذلت بکتی بے عزتی۔ میری الماری کی تلاش۔ جیسے میں۔ جیسے میں کوئی چور ہوں۔ ایسی بے عزتی۔ آپ کو ایسا نہ کرنا چاہیے تھا۔ کبھی نہیں۔ میرے مرنے تک نہیں۔ میں تو ایسا سوچ بھی نہیں سکتی تھی۔ کیا میں چور ہوں۔ میں۔

میں۔ چور؟ میرے خاندان کا خیال کرتے ہوئے! میں۔ میں۔ کبھی بھی ایسا نہ سوچ سکتی تھی۔ میں ایسے برتاؤ کی مستحق نہ تھی۔



"لیکن جو ہانکا" اس نے قدرے مری ہوئی آواز میں کہا "ذرا عقل سے کام لو۔ آخر یہ تمام چیزیں تمہاری الماری میں کیسے پہنچیں؟ یہ تمہاری ہیں یا میری۔ کہو۔ کیا یہ تمہاری ہیں؟" میں کچھ نہیں سننا چاہتی۔ جو ہانکا نے سسکیاں لیتے ہوئے کہا۔ "او خدا! کتنی شرم کی بات ہو! جیسے میں کوئی غائبہ ہوں۔ میری الماری کی تلاش لی جاتی ہو! بس اسی وقت۔ اسی وقت! اس نے زور سے کہا۔" میں ابھی جاتی ہوں۔ میں یہاں صبح تک بھی نہیں ٹھہر سکتی۔ نہیں۔ نہیں۔

"لیکن سنو تو" اس نے خوف زدہ ہو کر کہا: میں تمہیں نکالنا نہیں چاہتا۔ تم یہیں رہو گی جو ہانکا! جو کچھ خواہیر خدا اس سے زیادہ مصیبت سے پناہ میں رکھے۔ میں نے تو اس کے بارے میں تم سے ایک حرف بھی نہیں کہا ہو۔ اس لیے رونا بند کرو۔

گہرا گیا۔ کیا جو ہانکا جا رہی ہو؟ وہ پریشان ہو کر آہستہ آہستہ اپنے بے میں چلا گیا۔ میز پر تمام چیزیں جمی ہوئی تھیں اس نے ان زوں کو چھوا لیکن ان کے واپس لے پر اسے کوئی خوشی نہ محسوس کی۔ اس نے سوچا کہ جو ہانکا کو معلوم ہو گیا ہو کہ میں نے اس کی ری پکڑ لی ہو اور اسے اندیشہ ہو کہ اب اسے فوراً نکال دیا جائے گا، اے وہ سامان باندھ رہی ہو۔ خیر! میں اسے کل صبح تک اسی بال میں مبتلا رکھوں گا۔ اس کے لیے یہی سزا کافی ہوگی۔ پھر بھی صبح کو اس سے بات کروں گا۔ مگر ممکن ہو وہ اسی وقت یہاں معافی مانگے وہ زار و قطار روتے ہوئے میرے قدموں پر گرے گی۔ میں اس سے کہوں گا۔ "جو ہانکا! بس اب رہنے دو رہ سکتی ہو۔"

وہ خاموش بیٹھ کر انتظار کرنے لگا۔ مگر میں چاروں طرف نوشی تھی چو لھے خانہ میں جو ہانکا ہر حرکت کی آواز آرہی تھی۔ اتنے صندوق بند ہونے کی آواز آئی۔ بات ہو؟ وہ گہرا کر اٹھ کھڑا ہوا۔ انک زور زور سے سسکیاں بھر رونے کی آواز آنے لگی۔ جو ہانکا زور ہی تھی۔ یہ تو کچھ اور ہی امد ہوا۔ اب کیا کیا جائے!

دھڑکتے ہوئے دل کے ساتھ اس نے کمرے ہو کر سننا درج کیا۔ جو ہانکا رو رہی تھی۔ خیر کوئی بات نہیں۔ اب وہ بے گی اور آکر معافی مانگ لے گی۔

وہ شہنے لگا۔ لیکن جو ہانکا نہیں آئی۔ وقفہ وقفہ کے وہ ٹھکر کر آوازیں سننا لیکن وہ تھوڑی تھوڑی دیر بعد زور سے روتی اور وہیں پھرتی رہی۔ اس نے پریشان ہو کر سوچا میں خود ہی جا کر اس سے کہہ دوں کہ "بس اتنا سبق تمہارے لیے فی ہو۔ اب رونا بند کرو۔ میں اسے بھلا دوں گا۔ اور آندو کے ہم ایماندار رہنا۔"

ایک چو لھے خانے کا دروازہ کھلا۔ جو ہانکا دھڑی ہوئی

”کسی اور کو ملازم رکھ لیجیو۔ جو ہانکائے آنسو ضبط کرتے ہوئے کہا۔“ میں یہاں کل صبح تک بھی نہ ٹھہر سکوں گی۔ جیسے میں کوئی کتیا ہوں جو ہر چیز کو برداشت کر لوں — میں نہیں برداشت کر سکتی۔ اس نے نہایت غصہ سے کہا۔ ”مجھے ہزاروں بُرے بھی دوست بھی نہیں ٹھہروں گی۔ میں رات فٹ پاتھ پر گزارنا پسند کروں گی لیکن یہاں نہ رہوں گی۔“

”لیکن کیوں جو ہانکا؟ اس نے مجبوری کے عالم میں کہا، کیا میں نے تمہارے احساسات کو صدمہ پہنچایا ہو؟ لیکن تم انکار نہیں کر سکتیں کہ —

”نہیں۔ نہیں۔ آپ نے میرے احساسات کو صدمہ نہیں پہنچایا۔ جو ہانکائے نہایت مظلوم لہجے میں کہا۔ یہ میرے احساسات کو صدمہ پہنچانا نہیں ہو۔ میری الماری کی تلاشی جیسے میں کوئی چور ہوں مگر کچھ نہیں — مجھے یہ سب برداشت کرنا چاہیے — میرے ساتھ کسی نے ایسا سلوک نہیں کیا۔ اس نے بیچ کر کہا۔ آنکھوں سے آنسوؤں کی بارش ہونے لگی اور اس نے بھاگتے ہوئے جا کر دھڑ سے دروازہ بند کر لیا۔

وہ بڑا پریشان ہوا عجیب گو گو کا عالم تھا۔ معافی مانگنے کے بجائے یہ تماشہ! آخر اس کا مطلب کیا ہو؟ چوری اور اس پر سینہ زوری۔ رو نہ چلا نا۔ کیوں کہ مجھے معلوم ہو گیا ہو۔ چور ہونے پر شرم نہیں آتی لیکن چوں کہ مجھے معلوم ہو گیا ہو اس لئے توہین سمجھتی ہو۔ کیا پاگل ہو گئی ہو یہ عورت؟

لیکن آہستہ آہستہ وہ تاسف محسوس کرنے لگا۔ اس نے اپنے آپ سے کہا ”ہر شخص میں کمزوریاں ہوتی ہیں لیکن ان کی طرف اشارہ کر دینے کے سوا برا بھلا نہیں کہا جاتا۔ انسان غلطیاں کرتا ہو پھر بھی اخلاقی طور پر کس قدر حساس ہوتا اور اپنی غلط کاریوں کے باوجود کس قدر تاثیر پذیر ہوتا ہو! اس کی کسی پوشیدہ برائی کی طرف ذرا سا اشارہ کر دینا کافی ہو۔ جواب میں فوراً ہی انتہائی دکھ اور بے چینی کا اظہار ہوتا ہو۔ ذرا سوچو تو (خطا کار کے بارے میں فیصلہ کرتے ہوئے) کہ دراصل تم خود اس کے خلاف خطا کے مرتکب نہیں ہو رہے ہو؟ چوٹے خانے سے دبی دبی سسکیوں کی آوازیں آرہی تھیں

اس نے اندر جانا چاہا لیکن دروازہ اندر سے بند تھا۔ اس نے باہر ہی کھڑے ہو کر سمجھانے کی کوشش کی۔ اسے بُرا بھلا کہا سمجھایا، منایا۔ لیکن جواب میں صرف اور زیادہ پر شور و سکندار اور سرد آہوں کی آواز سنی۔ وہ اپنے کمرے میں واپس گیا اب اس کے دل پر پہلے سے زیادہ بار تھا۔ اسے اپنی حالت پر رحم آرہا تھا۔ اس کی حالت قابل رحم تھی۔ میز پر وہ تمام چیزیں رکھی ہوئی تھیں جنہیں چرایا گیا تھا۔

نئی قمیصیں، موزے، ٹائیاں، تحفے اور یادگار! اس نے ان پر محبت سے ہاتھ پھیرا، لیکن اس لمس میں! غمگینی اور مایوسی محسوس ہوئی۔

(کارل کا پاکب کے ایک افسانے سے ماخوذ)

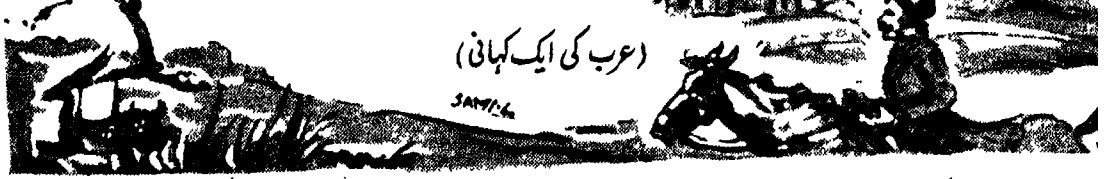
کیٹیم فوڈ
ڈائمنڈ
ایک لطیف
آڈیو بین
ہیجا جیالا
مکتب



منڈو ڈا
کیٹیم فوڈ

یہ چڑیاں کیا کہتی ہیں

(عرب کی ایک کہانی)



بہت زمانہ گزر اعراب میں ایک سلطان تھا، جس کا نام محمد تھا۔ اپنے آباد اجداد کی طرح سلطان محمد اپنی یا کی فلاح و بہبود کا خیال نہیں رکھتا تھا۔ اس کے صرف دو مشغلے تھے، شکار اور پاس کی سلطنتوں سے ظاہر ہو کہ ان دونوں مشغلوں کے لیے کافی رُپے کی ضرورت تھی۔ اس مقصد کے لیے وہ رعایا بہت زیادہ ٹکس وصول کرتا تھا اور جو مصیبت بھاری بھاری ٹکسوں سے رعایا پر نازل ہوتی تھی، کی وہ ذرا پروا نہیں کرتا تھا۔ ملک میں جتنے نوجوان تھے، وہ جبراً فوج میں بھرتی کیے جاتے تھے تاکہ میں بہتر سے بہتر حالت میں رہیں مگر ملک کی معاشی اور معاشرتی حالت کو درست کرنے کی طرف کسی کو توجہ نہ تھی۔ وہ گاؤں بالکل اجاڑ ہو گئے تھے اور وہاں کے باشندے ریگستانوں میں خانہ بدوشوں کی زندگی بسر کرنے لگے۔ سلطان محمد کا وزیر بہت ہوشیار اور کار گزار تھا۔ ملک کی اتر حالت کا اُسے اچھی طرح اندازہ تھا اور رعایا عیبتوں اور پریشانیوں کو دور کرنے کی اُسے بڑی فکر تھی مگر وہ سلطان کو اس کے مشغلوں سے باز نہیں رکھ سکتا تھا۔ ایک دن وزیر نے سلطان سے باتوں باتوں میں کہا کہ جب میں نو عمر تھا تو مجھے ایک بڑے بزرگ سے تعلیم ل کرنے کا فخر حاصل تھا۔ ان بزرگ نے مجھے قرآن کریم اور علوم دین کی تعلیم دی، یہ بزرگ پرندوں کی بولی بھی سمجھتے تھے۔ سلطان کو یہ معلوم کر کے کہ وہ پرندوں کی بولی سمجھتے تھے، بڑا تعجب ہوا۔ اُس نے پرسے کہا، ”تم نے بھی اُن سے ضرور پرندوں کی بولی سیکھی ہوگی۔“

وزیر نے جواب دیا، بے شک حضور، میں نے بھی یہ فن تھوڑا بہت اُن سے حاصل کیا ہے، لیکن اپنے استاد کی طرح اس فن میں مہارت حاصل نہیں کر سکا۔ سلطان کے دل میں یہ بات محفوظ رہی کہ میرا پرندوں کی بولی سمجھتا ہے۔ اس گفتگو کے کچھ عرصہ بعد ایک دن بادشاہ اور وزیر شکار کھیل کر واپس آئے کہ ایک درخت پر چڑیاں چہچہائیں، سلطان نے پوچھا، ”یہ کیا کہہ رہی ہیں؟“ وزیر نے اس انداز سے کہ وہ ان چڑیوں کی باتیں اچھی طرح سمجھ رہا ہے، جواب دیا، ”چڑیاں یہ کہہ رہی ہیں کہ بہت جلد بارش ہوگی۔“ ان وزیر کے جواب سے بہت مطمئن ہوا اور اس کی بہت تعریف کی۔

اس واقعہ کے ہفتہ ڈیڑھ ہفتہ بعد سلطان اور اس کا وزیر پھر شکار کھیلنے کے بعد ایک جنگل سے گزر رہے تھے اور ہر طرف اندھیرا چھا رہا تھا اس لیے وہ اپنے گھوڑوں کو تیز دوڑانے لے جا رہے تھے کہ یکایک تو چیخنے لگے۔ سلطان نے اپنے گھوڑے کی باگ کھینچی وزیر نے بھی جو اس کے پیچھے پیچھے تھا فوراً اپنے گھوڑے کو روکا لہذا کہ پوچھا، ”کیوں حضور کیا بات ہے؟“ سلطان نے کہانیاں کچھ بھی نہیں ہو، میں نے ابھی دو انگوٹوں کو ہاتھ

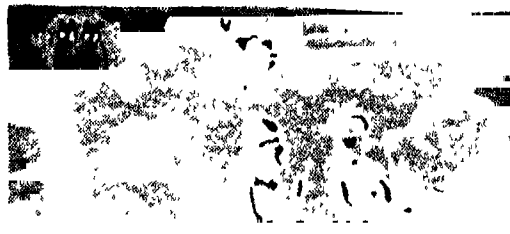
ہوئے سنا، میں یہ معلوم کرنا چاہتا ہوں کہ یہ اُنو کیا کہہ رہے ہیں؟ دونوں نے اپنے گھوڑوں کی باگ موڑی اور اس درخت کے نیچے آئے جس پر اُنو بیٹھے ہوئے بول رہے تھے۔ ان کے پہنچنے پر بھی اُنووں نے کئی مرتبہ ہُوکیں لگائیں سلطان نے کہا: تم نے ان کی باتیں سنیں، مجھے بتاؤ یہ کیا باتیں کر رہے ہیں؟

وزیر نے کچھ ایسا منہ بنایا جیسے وہ بہت توجہ سے سن رہا ہی، اور سر کھاتے ہوئے بولا، "حضور جانے بھی دیکھے، یہ فضول بکواس کر رہے ہیں، چلے دیر بہت ہو گئی ہو۔" سلطان نے کہا، نہیں تمہیں بتانا پڑے گا کہ وہ کیا کہہ رہے ہیں، جب تک مجھے بتاؤ گے نہیں میں ایک قدم آگے نہیں بڑھوں گا۔

وزیر نے رکتے ہوئے جھجکتے ہوئے کہا، "حضور دیکھیے جو کچھ وہ کہہ رہے ہیں اس میں میرا کچھ قصور نہیں ہے۔" سلطان نے بے چینی کے ساتھ جواب دیا: ظاہر ہی اس میں تمہارا کیا قصور ہوتا، بتاؤ تو وہ کیا کہہ رہے ہیں۔

وزیر: حضور! اگر میں ان کی باتیں آپ کو بتاؤں گا تو آپ کو ناگوار گزرے گا، مگر جو کچھ یہ اُنو آپس میں باتیں کر رہے ہیں، اس سے مجھے بالکل کوئی تعلق نہیں ہو۔" سلطان: "بھلے آدمی، میں کہہ چکا ہوں کہ ان کی گفتگو سے تمہیں کیا تعلق، اب تم مجھے فوراً بتاؤ کہ وہ کیا کہہ رہے ہیں مجھے ہرگز ناگوار نہیں ہوگا، ہاں اگر تم نے بتانے میں دیر کی تو یہ بات ضرور میری

ایک شادی کا ذکر کر رہے ہیں
دوسرے اُنو کی لڑکی ہو جس اُنو
اُنو سے پوچھا کہ تم جہیز میں کیا روگے
جہیز میں دینے کے لیے تیار ہو؟ اور
کہا "یہ بھی کوئی بات ہوئی، آج



وزیر: حضور! یہ اُنو
ان میں سے ایک اُنو کا لڑکا ہو اور
کا لڑکا ہو اس نے لڑکی والے
کیا تم پچاس اجڑے بچے گاؤں
کے جواب میں لڑکی والے اُنو نے

کل پچاس اجڑے ہوئے گاؤں کی کیا حقیقت ہو، تم جانتے ہی ہو کہ سلطان محمد کی حکومت میں اجڑے ہوئے گاؤں کی کیا کمی ہو، میں پچاس کے بجائے سو گاؤں آسانی سے اپنی لڑکی کے جہیز میں دے سکتا ہوں۔" سلطان یہ بات سن کر کچھ نہیں بولا، اس نے گھوڑے کو ایڑ لگائی اور محل کی طرف روانہ ہو گیا، وزیر بھی اس کے پیچھے پیچھے چل دیا، راستے بھر دونوں خاموش رہے، کبھی کبھی جب وہ درختوں کے جھنڈے سے نکلتے تھے اور چاند کی روشنی سلطان کے چہرے پر پڑتی تھی تو وزیر کو اندازہ ہوتا تھا کہ سلطان بہت شرمندہ اور غمگین ہو، جب وہ دونوں محل کے قریب پہنچے تو سلطان نے بہت دھیمی آواز میں وزیر کو مخاطب کر کے کہا، "میر بہت ہی پشیمان ہوں کہ میں نے اپنی رعایا کے ساتھ بہت بُرا سلوک کیا ہو، جو لوگ گاؤں چھوڑ چھوڑ کر چلے گئے ہیں تم اُن سب کو بلاؤ، جو رسیہ میں شکار وغیرہ میں برباد کرتا ہوں، اب وہ میں ان برباد شدہ گاؤں کو آباد کرنے کے لیے صرف کروں گا، اور جہیز کے لیے سو گاؤں کے بجائے لڑکی والے اُنو کو ایک بھی اجڑا ہوا گاؤں نہ مل سکے گا۔"

سلطان محمد اپنے عہد پر قائم رہا، اس کی سلطنت کے اجڑے ہوئے گاؤں رفتہ رفتہ سب آباد ہو گئے، اور رعایا خوش حال ہو گئی، سب کو سخت حیرت تھی کہ سلطان کی طبیعت میں اتنا بڑا انقلاب کیوں کر پیدا ہوا۔ تاریک رات اور اُنووں کی باتوں کا حال وزیر کے سوا اور کسی کو معلوم نہ تھا۔



سانپ کا منہ ۱۸۰ ڈگری تک کھل سکتا ہے وہ ہوائے سیلوں، ناخنوں اور کھروں کے سب کچھ سہم کر جاتا ہے۔ اگر صحیح طریقے سے بالا جائے تو کوبرا بھی ہر بات کو جانے کی طرح چل جاتا ہے اور جب تک اسے مشتعل نہ کیا جائے وہ کاشا نہیں۔

تمام زہریلے سانپوں کے دوزہری دانت ہوتے ہیں، جو جڑے کی ہڈی میں مڑے ہوئے لگے ہوتے ہیں۔ یہ دانت نالی دار یا اندر سے کھوکھلے ہوتے ہیں۔ ان دانتوں کی جڑیں زہر کے خدودوں کا مسامہ ہوتا ہے۔ جب سانپ اپنے شکار پر حملہ کرتا ہے تو اس کا منہ کھلا رہتا ہے اور دانت آگے کی طرف نکل آتے ہیں۔ دانت گوشت میں گھس جاتے ہیں، منہ بند ہو جاتا ہے اور زہر دانتوں سے نکل کر زخم میں داخل ہو جاتا ہے یہ سب کام فوراً آٹکھ چیکتے ہو جاتے ہیں۔

جب سانپ کاشا پر جو جسم پر دانتوں کے دو گہرے نشان پڑ جاتے ہیں۔ اگر سانپ زہر لانا ہو تو نشانوں کی ایک قطاری بن جاتی ہے۔ جب ایک کوبرا کاشا پر تو جس جگہ کاٹا ہے، وہ سرخ ہو جاتی ہے۔ تیس منٹ کے بعد شکار پر خون دگی طاری ہو جاتی ہے اور مانگیں قریب قریب مفلوج ہو جاتی ہیں اور زبان اور جگر میں درد ہو جاتا ہے۔ چند گھنٹوں کے اندر سانس اکھڑ جاتا ہے اور آدمی مرجاتا ہے۔ اگر زہر براہ راست دھراں خون میں داخل ہو جائے تو اعضا میں شدید آتشیں پیدا ہو جاتی ہے اور آدمی فوراً مرجاتا ہے۔ ہندوستان میں ہر سال بیس ہزار آدمی سانپ کے کاٹنے سے مرجاتے ہیں۔

سانپ کے زہر سے کئی بعض بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ ہافکن انسٹیٹیوٹ میں ہر سال ۲۱۰۰ سانپوں کا زہر کھلا جاتا ہے اور اس سے دوائیں تیار کی جاتی ہیں زہر اس طرح لیا جاتا ہے کہ ایک گھنٹے سے گلاس کے منہ پر ایک کان دیا جاتا ہے اور

لوگ کہتے ہیں، سانپ گانا سننے کا شوقین ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ جب پیرا بجاتا ہے تو وہ جھومنے لگتا ہے۔ یہ خیال سرتا سر غلط ہے۔ سانپ گانا ہی نہیں سکتا، بکے کان ہی نہیں ہوتے، جب سپر ایمرین بجاتا ہے تو وہ بین کو ادھر ادھر لٹاتا ہے۔ سانپ محض بین کی حرکت کے ساتھ اپنے چھین کو حرکت دیتا ہے۔ اس کے اوہ کچھ نہیں کرتا۔

ہافکن انسٹیٹیوٹ میں جو سائنسی تحقیقات کا ایک بہت بڑا ادارہ ہے سانپ زہر سے بعض بیماریوں کے علاج کے تجربات کیے جا رہے ہیں اور ان میں سے بعض بات کامیاب ثابت ہو چکی ہیں۔

سانپوں سے لوگ ہمیشہ ڈرتے رہے ہیں اور کچھ ایسا رعب اس کا انسان اری رہا ہے کہ وہ اس کی پرستش کرنے لگا اور اسے دلوں کا سمجھے لگا۔

سانپ سوائے نوڈی لینڈ اور قطب شمالی کے دنیا کے ہر حصے میں پائے جاتے ہیں، مگر ان کی زیادہ تعداد گرمی ملکوں میں ہوتی ہے۔ سانپ کی دو ہزار پانچ سو دہائی سے چار سو ہندستان میں پائی جاتی ہیں۔ لیکن سب سانپ زہریلے نہیں ہوتے صرف چار قسم کے سانپ زہریلے ہوتے ہیں، کوبرا یا کالا سانپ، رسل ٹائپر فی، کریٹ اور کچھس۔

اگرچہ سانپ کے پونے نہیں ہوتے، پھر بھی ایک جہر جو خلاف اس کی آنکھوں غافلت کرتا ہے۔ سانپ بیٹ کے بل چلتا ہے، مگر اتنی تیزی سے چلتا ہے کہ اگر زمین کی ہٹیک ہو تو باہر میل کی گھنٹی کی رفتار سے چل سکتا ہے۔

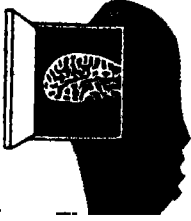
سانپ کیڑے کوڑے، چھیلیاں، میڈیک اور چوبے کھاتا ہے۔ جب سانپ بڑھ کر کھائے تو وہ کسی تارک پہل میں جا پڑتا ہے اور کئی دن تک پڑا رہتا ہے۔

اس پر سانپ سے کٹا یا جاتا ہے۔ زہر کو بے اثر کرنے میں سب سے پہلی کڑکاس میں پہنچ جاتا ہے۔ ایک دفعہ کے کاٹنے میں کوہ ماہ ۳۱ گرام زہر خارج کرتا ہے۔

زہر جب تازہ ہوتا ہے تو کچھ لیس دار کاٹھا اور زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ تازے زہر میں بہت سے دانے سے ترسے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ دانے جلد ہی گلاس کی تہ میں بیٹھ جاتے ہیں اور زہر خشک ہو کر گرم جاتا ہے۔

سانپ کا زہر معالجاتی مقاصد کے لیے یونانی، ہومیو پیتھک، ایلو پیتھک اور دیگر طریق علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ کوہ سے کا زہر کینسر کے ایسے مریضوں کے علاج میں استعمال ہوتا ہے، جن کا آپریشن نہیں ہو سکتا، خلل اعصاب، گٹھیاں اور ایسے امراض میں جیسے درد اعصاب، جذام اور صرع کو بے اثر کرنے کے زہر سے نہایت کامیابی کے ساتھ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ آلودہ دیک دو اڈوں میں کوہ سے کا زہر کو جھشم یا کشتہ بنا کر بی کے ریشوں کے علاج میں استعمال کرتے ہیں۔ سب سے زیادہ کامیابی کے ساتھ سانپ کا زہر سانپ کے کاٹے کے لیے تریاق بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔

ہالکس اسٹینی ٹیوٹ میں علم اعشرات کا محکمہ سنہ ۱۹۴۸ء میں قائم کیا گیا تھا۔ اس محکمہ کی نگرانی میں سانپوں کے لیے ایک کھلی ہوئی جگہ مخصوص ہے، جہاں سانپ پلے ہوئے ہیں اور ان کے لیے ان کا قدرتی ماحول مہیا ہے۔ جو زہر اس محکمہ میں فراہم کیا جاتا ہے، وہ سیرم کے محکمہ کو اور دوسری لیبرریوں کو بھیجا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وہاں سانپوں کی عادتوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے، تاکہ ان کو صحیح طریقہ پر پالا جاسکے اور ان کا زہر حاصل کیا جاسکے۔



صحت کی جستجو



اور مسترت کی تلاش

صحت اور ذہنی سکون انسان کا سب سے قیمتی سرمایہ ہیں۔ حفظانِ صحت کے اصولوں کی پابندی کی جاتی ہے تو ہمیں بے اکثر لوگ اس دولت سے ماہمال ہو سکتے ہیں۔

ہمدرد کا نصب العین لوگوں کی صحیح طریق زندگی کی طرف رہنمائی کرنا اور طب شرقی کے ذریعہ بیماروں کو تندرست بنانا ہے۔

ہمدرد ویلجیا برٹریز میں صدیوں پرانی طبی دانش کے ذخروں کو جدید سائنسی اصولوں پر منطبق کر کے ایسی کم قیمت و زود اثر دوائیں اور معقولات تیار کی جاتی ہیں جو ہمارے مزاج کے عین مطابق ہیں۔ ہمدرد بیماروں کے لئے باق شفا ہے اور ان پانچ حکمت کی کیل میں شب و روز شہک ہے۔

✱ طب شرقی کا حفظہ اور اس کی ترقی۔

✱ دوا سازی کے اصولوں کا قیام اچھی معیار بندی اور ترقی۔

✱ کم قیمت لیکن معیاری معقولات اور رنگت کی فراہمی۔

✱ صحت اور فتنہ قلب کے اصولوں کی تعلیم و ترویج۔

✱ عوام کی بے لوث خدمت۔

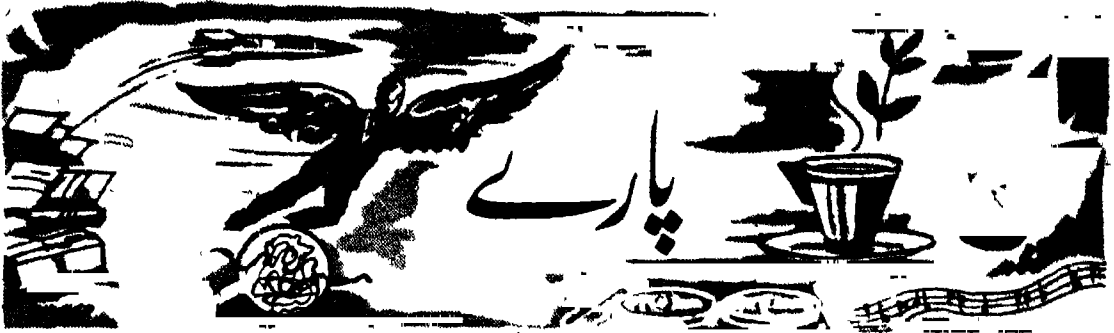
آپ کا عظیم دوا ساز ادارہ

ایک قوی سرمایہ

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان

کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چٹانام

(ش-ل)



نقل سماعت کا علاج

شمالی نیوزی لینڈ کے ایک شہر پامرٹن میں ایک پندرہ سالہ لڑکی ممتی جو چھ سال سے بہری ممتی اور بہت سے ماہر ڈاکٹروں کے علاج سے بھی اسے کوئی فائدہ نہیں ہوا تھا۔ ایک دن وہ اپنی چھوٹی بہن سے کھیل رہی تھی، وہ بچی بہن کے ٹکدے مارتی تھی اور اس کی بہن اس کے ٹکدے پھینک کر مارتی تھی۔ ایک ٹکدے اس لڑکی کے اس قدر زور سے آکر لگا کر وہ گر پڑی اور اس کا سر کوچ سے جا کر لگا، چند منٹ بعد اس کی ماں اس کے یہ الفاظ سن کر حیرت میں رہ گئی کہ میں اب اپنی طرح سن سکتی ہوں۔

چھوٹ کی بیماریوں کا خاتمہ

عالمی حفظانِ صحت کے ڈاکٹر جنرل ڈاکٹر این۔ جی کینڈاؤ نے نیویارک میں کہا، مستقبل قریب میں چھوٹ کی اکثر بیماریوں کا خاتمہ ہو جائے گا، ملیریا یا نصف کے قریب ختم ہو چکا ہے، اس کے استیصال کے لیے جو منصوبہ بنایا گیا تھا وہ بہت کامیاب رہا، جو بیماریاں محقر قریب ناپید ہو جائیں گی وہ ہیں آتش کا چھوٹا سل ودوق اور جذام۔ انھوں نے مزید کہا، "بلاشبہ کینسر اور امراضِ قلب کو بھی سائنس کے سامنے چھکنا پڑے گا، ڈاکٹر کینڈاؤ نے یہ بھی کہا "عالمی حفظانِ صحت کی انجمن دوائی امراض کے علاج کے لیے بھی پوری طرح کوشش کر رہی ہے۔

شیر خوار بچے کے دل میں سُوتی

یوگوسلاویہ میں ایک آٹھ مہینے کے بچے کو اس کے ماں باپ اسپتال میں لے گئے اور بتایا کہ اس بچے کو دوسرے پڑتے ہیں اور اس کے ہاتھ پاؤں اٹھ جاتے ہیں۔ پہلے تو ڈاکٹر اس کا کوئی سبب معلوم نہ کر سکے لیکن جب ایکس رے کیا گیا تو معلوم ہوا کہ بچے کے دل کے اندر ایک سوادہ لکڑی کی سُوتی موجود ہے۔ بچے کے سینے پر کوئی سوراخ نہیں تھا جس سے یہ نتیجہ نکالا گیا کہ سُوتی کئی روز پہلے دل میں داخل ہوئی تھی، یہ سُتن بچے کے ماں باپ کو یوں لگا کہ ایک ہفتہ

فرشتے کے ہاتھوں شفا

اب سے سینتالیس برس پہلے جب ڈورڈوئی کی رہن چھوٹی سی بچی تھیں تو وہ سخت بیمار پڑ گئی تھیں، ہائیس ڈاکٹروں سے مشورہ لیا گیا، ان سب کی رائے یہ تھی کہ یہ بچہ اب زندہ نہیں رہ سکتی، اس کے بعد وہ بے ہوش ہو کر گر پڑیں، وہ کہتی ہیں کہ اسی حالت میں ایک فرشتہ آیا اور اس نے مجھ سے کہا کہ اٹھ کر چلو پھرو۔

جب کہ یہ بچہ بے ہوش آیا تو وہ فوراً اپنے بستر سے نیچے اتریں، اس وقت انھیں بھوک معلوم ہو رہی تھی اس لیے وہ سیدھی باورچی خانے میں پہنچیں اور وہاں گوشت اور بڈنگ وغیرہ جو کچھ ہاتھ لگا کھا لیا، ڈاکٹروں نے ان کا پھر معائنہ کیا اور کہا کہ وہ بالکل تندرست ہو گئی ہیں۔

اسی دن سے کہ یہ بچہ نے اپنی زندگی بیماریوں کی تیار داری کے لیے وقف کر دی اور برس و دوڑ میں ایک غیبی شفا بخشی کام کر قائم کر دیا، حال ہی میں موجودہ زمانے کے اس معجزے کی یاد گار دمنائے کے لیے ایک بڑا اجتماع برس و دوڑ میں ہوا تھا۔

خودکشی جرم نہیں ہے

انگلستان میں ایک بل کا مسودہ تیار کیا جا رہا ہے جس کی رو سے خودکشی اس ملک میں جرم نہیں ہے گی۔

برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن اور برٹش ایسوسی ایشن کی ایک مشترکہ کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ خودکشی کرنے کی کوشش کرے اسے مجرم نہیں قرار دینا چاہیے۔ کمیٹی کی رائے یہ ہے کہ جو لوگ خودکشی کرنا چاہتے ہیں، ان کا کوئی تو دلچسپی نہیں ہے، ان کے علاج کی ضرورت ہے۔ قانون کا اس معاملے میں دخل دینا مناسب اور ضروری نہیں ہے۔

ضروری ہیں۔ انھوں نے اپنی سالگرہ کے موقع پر اپنے احباب سے کہہ کر ہم دونوں گرمی کے موسم میں اپنے گھر کے تالاب میں روزانہ تیرتے ہیں اور لمبیے ڈور برج بھی پابندی کے ساتھ کھیلے ہیں۔ ان دونوں بہنوں کی شادیاں بیس برس کی عمر میں ہو گئی تھیں اور ان کے متعلق بعض بڑی دلچسپ کہانیاں لوگ سناتے ہیں، ایک بات ضرور یہ کہ اب تک وہ بہت چست اور تندرست ہیں۔ وہ دونوں اس درجہ ہم شکل ہیں کہ ان کے خاندانداران کی بیٹیاں تک دھوکا کھا جاتی ہیں۔

خوراک کے بجائے گولیاں

کینیڈا میں کچھ برطانوی فوج رہتی ہے، تین ہفتے تک ان فوجیوں کو غذا کے بجائے گولیاں کھلائی گئیں۔ یہ تجربہ ماہرین غذائے کیا ہے، یہ گولیاں اسی قسم کی ہیں جیسی ایورسٹ کی برطانوی جم کے راکین کے ساتھ تھیں۔ یہ مقوی غذا کا راشن چھوٹی چھوٹی تحسیلیوں میں رکھ کر تقسیم کیا جاتا ہے، ان گولیوں میں اتنے ہی حراسے ہوتے ہیں جتنے صحت بخش غذا میں ہونے چاہئیں۔

فوج کے باورچی خانے کا تیار کیا ہوا کھانا کھانے والے سپاہیوں کو ان چھوٹی چھوٹی گولیوں کو غذا کے بدلے میں کھانے کے لیے مشکل سے راضی کیا جا سکا ان کی کسی طرح سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ ان مٹی مٹی سی گولیوں میں زندگی کیوں کر گزاری جا سکتی ہے، بہت غور کے ساتھ ان گولیوں کو کھانے والے سپاہیوں کا معائنہ کیا گیا، انھوں نے بیان کیا کہ ان گولیوں کے کھاتے ہی بھوک تو بالکل غائب ہو گئی، تین ہفتے کے بعد جب ان سپاہیوں کا وزن کیا گیا تو معلوم ہوا کہ ہر ایک سپاہی کے وزن میں ۱۵ پونڈ کا اضافہ ہوا ہے۔

کی دادی کی ایک سوئی کھو گئی تھی اور تلاش کرنے کے باوجود وہ نہیں ملی تو یہ ہوا کہ بچہ زمین پر گرا اور اس کے سینے میں سوئی اتر گئی یا پھر اس کی نالے سے گود میں لیا ہوا گلہاس وقت سوئی اٹری۔

آپریشن خطرناک تھا، لیکن بچے نے اسے بہت اچھی طرح برداشت کیا۔ دل کے اندر سے نکال لی گئی اور اب اس کی صحت بحال ہو رہی ہے۔

آپریشن ہوتا رہا

بجلی کے تاریں خرابی پیدا ہو جانے کی وجہ سے ایک اسپتال کے آپریشن روم آگ لگ گئی، ایک طرف بجلی بنانے والا بجلی کے تار ٹھیک کر نئی کوئرش ما اور دوسری طرف اس سے چند فٹ کے فاصلے پر ایک شخص کا آپریشن نا، آپریشن تھریڈ کی دیوار سے دھواں نکل نکل کر آپریشن کی میز تک پہنچ رہا تھا اور اس کے سامنے براہ راست کام میں مصروف تھے چار آگ بجھانے ن اسپتال میں پہنچ چکے تھے مگر آپریشن ایسی نازک منزل پر تھا کہ آگ بجھانے ر اندر نہیں آنے دیا گیا۔

اسپتال کے ایک منتظم نے کہا کہ آپریشن کو کسی طرح بھی نہیں روکا جا سکتا ہے کامیابی کے ساتھ انجام کو پہنچا نا پڑا۔

معالجہ حکومت کے ہاتھ میں

اس سال کے شروع سے چیکو سلاوکیہ میں طب کی پرائیویٹ پریکٹس ی گئی، حکومت نے ایک قانون پاس کیا ہے جس کی رو سے تمام ڈاکٹروں کے ڈاکٹروں کے حکومت کے حفظان صحت کے محکمہ سے متعلق ہو گئے ہیں ندرماہروں اور یونیورسٹی کے پروفیسروں کو پرائیویٹ طور پر مریضوں کی اجازت دی گئی ہے، مگر انھیں بھی غریب مریضوں کو طبی سرفیکٹ اجازت نہیں ہو اور نہ وہ کوئی ایسی دوا کسی مریض کے نسخہ میں لکھ سکتے کی قیمت حکومت ادا کرتی ہو۔

اس نئے قانون کی رو سے چیکو سلاوکیہ میں ڈاکٹر بھی وکیلوں کی طرح ملازم ہو گئے۔

باغ کے لیے بلیئر ڈس

آرچ فری اسٹیٹ (جنوبی افریقہ) کے شہر راکورڈ میں ۹۱ سال لم نہیں ہیں، وہ کہتی ہیں کہ روزانہ لمبیے ڈور کا ایک کھیل ایک برج کا رہا باندی کے ساتھ روزانہ تیرنا یہ چیزیں ایک تندرست طویل عمر کیلئے



کمانس کا مشہور علاج
سعالبین

ضمیمہ ہمدرد صحت

فہرست ادویہ

ہمدرد

آئندہ صفحات میں ہمدرد کی فہرست ادویہ دہج کی جارہی ہے۔ اس فہرست میں دواؤں کے ناموں کے علاوہ ان کے مفصل افعال و خواص دہج ہیں۔ فہرست کے آخر میں ’نرخنامہ‘ بھی شامل کیا گیا ہے جس میں دواؤں کی خوردہ قیمتیں دہج کی گئی ہیں۔

نرخنامہ میں کتابت کی بعض غلطیاں رہ گئی ہیں۔ اس لیے مندرجہ ذیل ادویہ کی قیمتیں دہج کی جارہی ہیں۔ نرخنامہ میں بھی اس کے مطابق کر لیجیے۔

نام دوا	مقدار	قیمت	نام دوا	مقدار	قیمت
ٹانزل	خورد	۰ ۱۳ ۰	کشتہ حجر البہود	ایک تولہ	۰ ۰ ۲
ٹانزل	کلاں	۰ ۹ ۱	کشتہ خبث المدید	ایک تولہ	۰ ۸ ۱
جوارش جالینوس	۱۰ تولے	۰ ۱۳ ۲	فوشمال گراپ مکچو	فی شیشی	۰ ۸ ۱
جوارش مینوس	۲۰ تولے	۰ ۴ ۵	ہمدرد بام	ٹیوب	۰ ۴ ۱
جوارش سفر علی قابض	۱۰ تولے	۰ ۳ ۲	ہمدرد مرہم	ٹیوب	۰ ۶ ۱
سفوف الاسلاح	ایک تولہ	۰ ۱۲ ۰	ہمدرد لے بی ٹانک	ایک شیشی	۰ ۱۲ ۲
شانی	ایک شیشی	۰ ۱۲ ۲			
کھل چکنی دوا	ڈیڑھ ٹانک	۰ ۱۰ ۰			

نوٹ ۱۔ شانی، شربت اکیر خاص، شربت فلواد کی دہج شدہ قیمتیں غلط ہیں باقی شربتوں کی قیمتیں ایس فیکٹری پر اس ہیں۔

۱۹۶۰ء

زرخ نامہ

ہمدرد دوا خانہ، کراچی

نام دوا	یکینک	جیت	نام دوا	یکینک	جیت	نام دوا	یکینک	جیت
ایرجینا	پینٹ	۲	اکسیر بانیسٹا	بکس	۲	الف		
برومکافورنی	کد	۱	اکسیر شحال	پینٹ	۱۲			
بیلو	پینٹ	۲	اکسیر سٹارک	کولی	۲			
ب			اکسیر شفا	پینٹ	۱۲			
			اکسیر شال	پینٹ	۲	ب		
			اکسیر مال علی	کد	۲			
			اکسیر	پینٹ	۲			
بیکل	پینٹ	۱	اکسیر	کد	۲			
بک	پینٹ	۲	اکسیر	کد	۲	ب		
ب			اکسیر	پینٹ	۲			
			اکسیر	کد	۲			
			اکسیر	پینٹ	۲			
			اکسیر	کد	۲			
بک	پینٹ	۱	اکسیر	کد	۲	ب		
بک	پینٹ	۱	اکسیر	کد	۲			
بک	پینٹ	۱	اکسیر	کد	۲			
بک	پینٹ	۱	اکسیر	کد	۲			

پ

نام دوا		پکینگ		حیثیت	
ط					
طما نزل خمرود	پیشت	۱۳	۰		
طما نزل کلاں	۰	۹	۱		
ج					
جرناژد	پیشت	۸	۲		
جنشول	پیشت	۸	۵		
جوارش آملہ	۱۰ قبیلے	۱۰	۱		
جوارش اتر مری جولاں	۵ تولے	۱۵	۴		
جوارش اتر مری کوئی	۵ تولے	۱۵	۳		
جوارش انارین	۱۰	۱۰	۱		
جوارش بسباسہ	۱۰	۱۳	۱		
جوارش تر مندلی	۱۰	۹	۱		
جوارش حمالینوس	۱۰ قبیلے	۱۳	۲		
جوارش زعفرانی سادہ	۱۰ قبیلے	۱۱	۲		
جوارش زعفرانی مغربی	۵ تولے	۸	۳		
جوارش زعفران	۱۰	۰	۲		
جوارش زعفران سفید	۱۰	۱۳	۱		
جوارش شامی برادر والی	۵	۲	۳		
جوارش شیریاران	۱۰	۸	۲		
جوارش شہنشاہی مغزی	۵	۱۰	۳		
جوارش طما شیز	۱۰	۲	۲		
جوارش خود ترش	۱۰	۱۵	۱		
جوارش خود شیریں	۱۰	۱۳	۲		
جوارش خود ملین	۱۰	۰	۲		
جوارش خلا فلی	۱۰	۰	۲		
جوارش کوئی	۱۰	۱۱	۲		
جوارش کوئی آبگری	۱۰	۸	۱		
جوارش بیکرنگ	۱۰	۸	۱		

نام دوا		پکینگ		قیمت
				۲۱ رپے
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۱۳	۲	
جوشاندہ	پکٹ ۴-۶		۰	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۱۴	۱	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۱۵	۳	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۱۶	۲	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۱۷	۱	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۱۸	۳	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۱۹	۲	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۲۰	۱	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۲۱	۳	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۲۲	۲	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۲۳	۱	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۲۴	۳	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۲۵	۲	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۲۶	۱	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۲۷	۳	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۲۸	۲	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۲۹	۱	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۳۰	۳	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۳۱	۲	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۳۲	۱	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۳۳	۳	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۳۴	۲	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۳۵	۱	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۳۶	۳	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۳۷	۲	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۳۸	۱	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۳۹	۳	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۴۰	۲	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۴۱	۱	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۴۲	۳	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۴۳	۲	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۴۴	۱	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۴۵	۳	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۴۶	۲	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۴۷	۱	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۴۸	۳	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۴۹	۲	
جوارش معطلی بنوکل	۱۰ تولے	۵۰	۱	

نام دوا	پینگ	قیمت
حب سحر باد	۲۰ گویان	۶
حب سحر چشم	۲۰	۳
حب سحر د	۲۰	۶
حب سحر دخان	۲۰	۴
حب سیاه چشم	۲۰	۸
حب سیم	۲۰	۸
حب شمشک	۲۰	۱۱
حب صرع	۲۰	۱۵
حب صیق نفس	۲۰	۶
حب طاعون نری	۲۰	۱۲
حب عجز مومیائی	۲۰	۱۳
حب فولادی	۲۰	۶
حب کبد نوشادری	۸ درجی	۸
حب کتک	۲۰ گویان	۶۰
حب لیون	۲۰	۱۵
حب سبی خاص	پشیت	۱۰
حب مدر	۲۰ گویان	۲
حب مروریدی	۲۰	۱۵
حب سکیں نواز	۲۰	۳
حب مقل	۲۰	۶
حب مقوی بعد	پشیت	۸
حب ملد	۲۰ گویان	۱۳
حب مسک طلائی	۱۰	۲
حب نزل	۳۸	۲
حب نشاط	۲۰	۳۰

قیمت	پیکنگ	نام دوا
۳	۲	دوغن اجوان
۰	۸	دوغن اکیر لویا
۳	۸	دوغن آله خاص
۱	۴	دوغن آملہ سادہ
۰	۱۳	دوغن بابونہ
۰	۱۵	دوغن بادام تلخ
۳	۲	دوغن بادام شیریں
۳	۱۳	دوغن برص جدید
۰	۱۴	دوغن بنفشہ
۱	۳	دوغن بیضہ مرغ
۲	۸	دوغن سعفہ
۱	۱	دوغن سلاقی
۱	۲	دوغن ممرغ
۰	۱۳	دوغن سماعت کشا
۱	۳	دوغن سورنجان
۱	۸	دوغن سوزاک جدید
۳	۲	دوغن صندل
۱	۱۳	دوغن عقرب
۲	۸	دوغن کاہو
۰	۱۱	دوغن کچلہ
۲	۱۱	دوغن کدو شیریں
۳	۸	دوغن کلان
۲	۱۱	دوغن گندم
۲	۰	دوغن لبوب سبہ
۱	۸	دوغن مقوی
۲	۶	دوغن مقوی دماغ
۱	۸	دوغن موم
۱	۳	دوغن ماحور

قیمت	پیکنگ	نام دوا
۴	۳	دوا المسک و کبکچرم
۱۲	۸	دوا المسک و کبکچرم اطا
۶	۳	دوا المسک حاساؤ
۴	۳	دوا المسک و کبکچرم
۲۹	۱۱	دوا المسک و کبکچرم اطا
۱۰	۰	دولابی
۱	۹	دیا قوزہ
ذوبانی		
۱	۲	پینٹ
رُب انار ترش		
۳	۱۳	نصف بیر
۳	۱۳	رُب انار شیریں
۳	۵	رُب انکور شیریں
۳	۱۳	رُب توت سیاہ
۳	۱۳	رُب جامن
روحین		
۳	۹	روح اجوان
۸	۲	روح الہی
۳	۲	روح بادیان
۲	۸	روح پودینہ
۲	۳	روح شاہترہ
۵	۶	روح عشبہ
۲	۸	روح گافزبان
۳	۲	روح کوبہ
۲	۳	روح مندی

قیمت	پیکنگ	نام دوا
۳	۲	فیشیر منجانی
۳	۰	نیم حوضی دوا
۱	۱۵	بادام
۳	۰	بنفشہ
۱	۲	خخاش
۵	۶	زرد
۳	۳	زہر مرہ
۶	۲	زلی ترش و کبکچرم
۱	۹	مندل سادہ
۲	۱۳	اوزبان سادہ
۲	۸	اوزبان جنبری
۳	۱۲	زبان جنبری جدید
۲	۳	زبان جنبری جبر دلا
۵	۶	زبان جنبری خاص
۲	۳	زوارید
۴	۱۰	زوارید بنحو کلان
۳	۰	زلی جوہر والا
نئے محاور		
۳	۲	پینٹ
۱	۲	تولے
۰	۱۳	تے سنگ
۲	۴	پینٹ
۱	۱۲	تے بالیش
۳	۱۳	الکر کبکچرم
۲	۱۲	سکھیلی سادہ
۳	۱۳	سکھیلی کبکچرم
۱۹	۳	سکھیلی کبکچرم

نام دوا	پینکٹ	قیمت
خربت ناخواہ	فی بوتل	۲۰
خربت نیلوفر	"	۱۳
خربت درد مکر	"	۲
شیاف ابیض	۲۰ قرص	۵
صافی	پینٹ	۱۰
صدوری	"	۱۲
ضاد اشق	۵ تولے	۷
ضاد بواسیر	۵ " "	۸
ضاد تھنیلہ	۵ " "	۱
ضاد جالینوس	۵ " "	۱۰
ضاد جرب	۵ " "	۸
ضاد شیر شتر	۱۰ " "	۰
ضاد طحال	۵ قرص	۲
ضاد مہاسہ	۱۰ تولے	۱۳
ضاد شہاب	پینٹ	۲
ضاد برصیتا	"	۱۵
طلاہ اعظم	پینٹ	۰
طلاہ الماس	ایک گولی	۱۲
طلاہ شہاب	پینٹ	۰
نام دوا	پینکٹ	قیمت
طلاہ مسک	پینٹ	۶
طلاہ مشک الا	ایک تولہ	۱۲
طلاہ مقوی خاص	پینٹ	۰
لوٹ :- عرق الہنجی - عرق برنجاسف - عرق پودینہ - عرق شاہترہ - عرق عشبہ - عرق بادیان - عرق گاؤزبان - ان عرقوں کی عام تیاری بند کردی گئی ہے بلکہ ان کی رو میں تیار کی جاتی ہیں۔ ازراہ کرم "رہ" کے تحت ان کے افعال و خواص اور قیمتیں ملاحظہ فرمائیے		
عرق برگ بنبول	فی بوتل	۰
عرق بہار	"	۶
عرق بید رسادہ	"	۱۳
عرق بید مشک	"	۸
عرق تیغودیہ	"	۷
عرق چوبی بنجر کلاں	"	۲
عرق شہ زور	"	۸
عرق شیر مرکب	"	۷
عرق ریح افزا	"	۳
عرق عنبر	"	۹
عرق فواکہ	"	۹
عرق فولاد	"	۸
عرق گرز رسادہ	"	۱۳
عرق گرجی بنجر کلاں	"	۱۳
عرق مخلاب	"	۵
عرق نابین	"	۰
عرق اللہم مٹو کاسنی الا	بوتل	۱۵
عرق ماء اللہ سادہ	"	۹
عرق اللہم عربی بنجر کلاں	"	۸
عرق مرکب بنجر کلاں	"	۶
عرق نیلوفر	"	۶
عرق ہرا بھرا	"	۱۵
عرق انستین	"	۸
عرق کاسنی	"	۷
عروسک	پینٹ	۰
غارہ حسن افزا	۱۰ تولے	۱۳
قرص اجامیہ	پینٹ	۸
قرص اصغر	۲۰ دھ	۱۱
قرص اکل	۲۰ " "	۱۰
قرص بندش خون	۲۰ " "	۶
قرص پودینہ	۳۰ " "	۱۰
قرص تیغودیہ	۲۰ " "	۱۵
قرص جریان	پینٹ	۱۲
قرص جمی جدید	۲۰ دھ	۶
قرص حوالہ	۲۰ " "	۶

نام دوا			پکینگ	قیمت	نام دوا			پکینگ	قیمت	نام دوا			پکینگ	قیمت
ک				۲۰	ک				۲۰	ک				۲۰
۱	۲	کافورستیا	۱۰	۲۰	۱	۲	کافورستیا	۱۰	۲۰	۱	۲	کافورستیا	۱۰	۲۰
۱	۸	کحل الجواهر	۱۰	۲۰	۱	۸	کحل الجواهر	۱۰	۲۰	۱	۸	کحل الجواهر	۱۰	۲۰
	۱۰	کحل بیاض	۱۰	۲۰		۱۰	کحل بیاض	۱۰	۲۰		۱۰	کحل بیاض	۱۰	۲۰
	۱۰	کحل چینی دوا	۱۳	۲۰		۱۰	کحل چینی دوا	۱۳	۲۰		۱۰	کحل چینی دوا	۱۳	۲۰
۲	۱۲	کحل شفا	۹	۲۰	۲	۱۲	کحل شفا	۹	۲۰	۲	۱۲	کحل شفا	۹	۲۰
۳	۰	کرمار	۰	۲۰	۳	۰	کرمار	۰	۲۰	۳	۰	کرمار	۰	۲۰
۱	۳	کشته ابرک سفید	۰	۱۵	۱	۳	کشته ابرک سفید	۰	۱۵	۱	۳	کشته ابرک سفید	۰	۱۵
۱	۳	کشته ابرک سیاه	۰	۸	۱	۳	کشته ابرک سیاه	۰	۸	۱	۳	کشته ابرک سیاه	۰	۸
۱	۸	کشته ابرک کلاں	۱	۱۰	۱	۸	کشته ابرک کلاں	۱	۱۰	۱	۸	کشته ابرک کلاں	۱	۱۰
۱	۲	کشته بیضه مرغ	۰	۴	۱	۲	کشته بیضه مرغ	۰	۴	۱	۲	کشته بیضه مرغ	۰	۴
۳	۸	کشته تامیسر	۰	۸	۳	۸	کشته تامیسر	۰	۸	۳	۸	کشته تامیسر	۰	۸
۲	۰	کشته حجر الیبر	۰	۴	۲	۰	کشته حجر الیبر	۰	۴	۲	۰	کشته حجر الیبر	۰	۴
۱	۸	کشته خبث الحار	۰	۱۳	۱	۸	کشته خبث الحار	۰	۱۳	۱	۸	کشته خبث الحار	۰	۱۳
۲	۶	کشته زرد	۱	۵	۲	۶	کشته زرد	۱	۵	۲	۶	کشته زرد	۱	۵
۲	۸	کشته سرب	۰	۱۰	۲	۸	کشته سرب	۰	۱۰	۲	۸	کشته سرب	۰	۱۰
۶	۳	کشته سم الفار	۱	۸	۶	۳	کشته سم الفار	۱	۸	۶	۳	کشته سم الفار	۱	۸
۱	۵	کشته صدف	۳	۱۰	۱	۵	کشته صدف	۳	۱۰	۱	۵	کشته صدف	۳	۱۰
۱۶	۸	کشته طلا جدید	۱	۳	۱۶	۸	کشته طلا جدید	۱	۳	۱۶	۸	کشته طلا جدید	۱	۳
۱۲	۱۰	کشته طلا خور	۲	۳	۱۲	۱۰	کشته طلا خور	۲	۳	۱۲	۱۰	کشته طلا خور	۲	۳
۲۰	۰	کشته طلا کلاں	۰	۱۰	۲۰	۰	کشته طلا کلاں	۰	۱۰	۲۰	۰	کشته طلا کلاں	۰	۱۰
۱۵	۸	کشته طلا مرداب	۱	۸	۱۵	۸	کشته طلا مرداب	۱	۸	۱۵	۸	کشته طلا مرداب	۱	۸
۲	۸	کشته حقیق	۰	۵	۲	۸	کشته حقیق	۰	۵	۲	۸	کشته حقیق	۰	۵
۲	۴	کشته فولاد			۲	۴	کشته فولاد			۲	۴	کشته فولاد		
۳	۸	کشته فولاد مرد			۳	۸	کشته فولاد مرد			۳	۸	کشته فولاد مرد		
۳	۳	کشته طلا سحر			۳	۳	کشته طلا سحر			۳	۳	کشته طلا سحر		
۴	۰	کشته قن الاط			۴	۰	کشته قن الاط			۴	۰	کشته قن الاط		

نام دوا	پکینگ	قیمت
کشتہ	تولہ	پیشہ
کشتہ گندوقی	ایک تولہ	۱۴
کشتہ مثلث	۳ ماشے	۳
کشتہ مرجان خواجہ	۳	۱۰
کشتہ مرجان سادہ	ایک تولہ	۸
کشتہ مرکبات	۱	۱۰
کشتہ مروارید	ایک ماشہ	۱۱
کشتہ لقرہ	۳	۱۵
کشتہ لقرہ جدید	۱۳	۹
گ		
گفتہ گلاب	پاؤسیر	۳
گدھک ستیال	۲ تولہ	۶
ل		
لبوب اعظم	پیشہ	۵
لبوب کبیر	۱۵ تولہ	۱۰
لرزین	پیشہ	۲
لوق آب تربوز	۱۰ تولہ	۹
لوق آب شکر والہ	۱۰	۱۳
لوق بابا ام	۲۰	۱۳
لوق ہندو	۱۰	۱۰
لوق ہندی	۱۰	۱۰

نام دوا	پکینگ	قیمت
کشتہ	تولہ	پیشہ
لوق سپنا کشتی	۲۰ تولہ	۱۴
لوق شہیقہ	۱۰	۱۲
لوق ضیق انفس	۱۰	۵
لوق کتان	۱۰	۶
لوق معتدل	۲۰	۸
لوق نزلی	۲۰	۱۱
م		
مالتی بسنت	۳ ماشے	۱۲
مارفی	پیشہ	۱۲
ماہواری	پیشہ	۲
مار الذہب	ایک ماشہ	۲
مار الصحت	پیشہ	۳
مار اللحم	پیشہ	۸
مثالی	پیشہ	۸
مروارید ستیال	۳ ماشے	۱۳
مریم آتشک	۱۰ تولہ	۲
مریم اشق	۱۰	۲
مریم جدوار	۵	۹
مریم خارش جدید	۱۰	۱۲
مریم داخلیدون	۱۰	۱۳
مریم رال	۵	۱۳
مریم رسل	۵	۹
مریم زردی ہضہ من	۵	۹
مریم سائید چیم والا	۵	۹
مریم کافور	۵	۱۳

نام دوا	پکینگ	قیمت
کشتہ	تولہ	پیشہ
مستورین	پیشہ	۵
مصفی رحم	۱۰ تولہ	۱۰
معجون ازاراتی	۵ تولہ	۲
معجون آرد خرما	۲۰	۲
معجون اسپند	۱۰	۱۳
معجون بسد	۱۰	۶
معجون بواسیر	۱۰	۶
معجون ہمنین	۱۰	۱۱
معجون پیاز	۱۰	۱۰
معجون تلخ	۱۰	۰
معجون ثعلب	۵	۰
معجون طبعیوش لولوی	۵	۰
معجون جذام	۱۰	۱۱
معجون جریان خاص	۲۰	۱۰
معجون جلالی	۵	۱۲
معجون کرج کوسل	۱۰	۰
معجون چوب پینی	۱۰	۳
معجون چوب پینی بنفولہ	۱۰	۶
معجون چوب گودالی	۱۰	۰
معجون جرابہ	۱۰	۰
معجون کمری طوسی	۵	۳
معجون خشت الحدید	۱۰	۸
معجون دبیدالورد	۱۰	۱۵
معجون راج المونین	۱۰	۸
معجون رنگ ماہی	۱۰	۱۲
معجون زنجبیل	۲۰	۱۵
معجون سیدی یک	پاؤسیر	۱۳
معجون سنگ مرمر	۱۰ تولہ	۸

نام دوا	پکینگ	قیمت
مجنون ہماگ سونڈ	۲۰ تولے	۲ ۳
مجنون سطرطی خانی	۱۰ -	۱۳ ۲
مجنون شہاب آدر	پٹینٹ	۸ ۵
مجنون مندل	۱۰ تولے	۱ ۳
مجنون طلا	۲ -	۴ ۳
مجنون عشبہ	۲۰ -	۲ ۲
مجنون مقرب	۵ -	۹ ۶
مجنون فلاسفہ	۲۰ -	۲ ۲
مجنون کلاں	۱۰ -	۴ ۵
مجنون کلکلاخ	۲۰ -	۱۳ ۲
مجنون کند	۱۰ -	۸ ۲
مجنون لسا	۱۰ -	۹ ۱
مجنون ادجار	۱۰ -	۱۵ ۲
مجنون ماسک البول	۱۰ -	۳ ۲
مجنون مروج الارواح	۲ -	۲ ۳
مجنون مصفی خاص	پٹینٹ	۱۱ ۲
مجنون مغلف جواہری	۱۰ تولے	۰ ۳
مجنون عقل	۱۰ -	۹ ۱
مجنون مغوی باہ	۱۰ -	۱۲ ۲
مجنون مغوی مہد	پٹینٹ	۱۳ ۲
مجنون مغوی و مسک	۲ تولے	۰ ۳
مجنون موجرس	۱۰ -	۹ ۲
مجنون موسیانی	۲ -	۱۲ ۵
مجنون ہزل	۱۰ -	۶ ۲

نام دوا	پکینگ	قیمت
مجنون ناخوہ	۲۰ تولے	۹ ۳
مجنون ناخوہ مشک	۱۰ -	۳ ۴
مجنون نجاج	۱۰ -	۰ ۲
مجنون نسیان	۱۰ -	۱۴ ۳
مجنون رواج والی	۵ -	۶ ۵
مجنون نقرہ	۲ -	۵ ۳
مفرج اعظم	۵ -	۴ ۴
مفرج بارد جواہری	۵ -	۸ ۴
مفرج بارد سادہ	۱۰ -	۳ ۲
مفرج خاص	۵ -	۰ ۵
مفرج دل کشا	۵ -	۱۱ ۵
مفرج سوسنری	۵ -	۰ ۲
مفرج شاہی	۱۰ -	۵ ۳
مفرج شیخ الریس	۵ -	۴ ۲
مفرج کبیر	۵ -	۱۳ ۵
مفرج مشکیں	پٹینٹ	۱۲ ۱
مفرج معتدل	۵ تولے	۱۲ ۲
مفرج یاقوتی معتدل	۵ -	۴ ۵
ملند عجیب	پٹینٹ	۰ ۵
مستدوزا	پٹینٹ	۱۳ ۲
مسکے نظیر	پٹینٹ	۸ ۳
ن		
ناشف	پٹینٹ	۸ ۲

نام دوا	پکینگ	قیمت
نزی	پٹینٹ	۰ ۳
نمک بوا سیر	ایک تولہ	۲ ۱
نمک جالینوس	پٹینٹ	۸ ۱
نمک مرگناک	ایک تولہ	۳ ۱
نوشاد رستیال	۱ -	۱۰ ۰
نوشاد رلولوی	۵ -	۵ ۵
نوشاد رسا	۱۰ -	۹ ۱
فونہال	پٹینٹ	۱۰ ۱
نیوبا	پٹینٹ	۸ ۱۰
نیا خیر	پٹینٹ	۰ ۳
فی سا	پٹینٹ	۰ ۳
ه		
ہکونلین	پٹینٹ	۱۲ ۱
ہمدرد بام خورد	"	۱۰ ۰
ہمدرد بام کلاں	"	۲ ۱
ہمدرد بے بی ٹانک	"	
ہمدرد پوڈر	"	۹ ۱
ہمدرد مریم خورد	"	۱۱ ۰
ہمدرد مریم کلاں	"	۳ ۱
ہمدرد منجن	"	۵ ۱
ہمدرد ہیر آریل	"	۸ ۲



سردر صحت

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

مارچ ۱۹۹۰ نمبر ۳

آج کل چین میں قدیم چینی طب اور جدید مغربی طب کو جمع کر کے ایک قومی طب کی تخلیق کی کامیاب اور سہمہ گیر ہم بڑی شدت سے جاری ہو۔ اس ہم کے آغاز سے پہلے چین میں طبکی مسائل میں اسی قسم کے انتشار خیال اور تنگ نظری کا دور دورہ تھا، جیسا کہ پاکستان میں ہم دیکھتے ہیں۔ مغربی طب کے حاملین خود اپنی ملکی طب سے ناواقفیت کی بنا پر قدیم چینی طب اور اس کے حاملین کو نظر حقارت سے دیکھتے تھے۔ لیکن ہر کوئی ان کی مخالفت میں اپنی اجارہ داری کے تحفظ کو بھی دخل ہو، جو انھیں صحتی امور میں ہمارے ملک کی طرح ایک عرصے سے حاصل ہو چکی تھی۔ بہر حال چین میں مغربی طب خود اپنی ملکی طب کو ایک آنکھ دیکھنا پسند نہیں کرتی تھی۔ لیکن موجودہ انقلاب کے بعد حالات بدلتے چلے گئے۔ نئی حکومت نے بہت جلد محسوس کر لیا کہ قدیم طب کو بروئے کار لانے بغیر مٹی مسائل کو حل کرنا ممکن نہیں ہو۔ دوسرے اس نے یہ بھی محسوس کیا کہ ہزار ہا سال کے انسانی تجربات، جو کم و بیش ایک صدی قبل تک صحتی ضروریات کے کفیل تھے، یکسر غیر مفید اور ناقابل اعتناء قرار نہیں دیے جاسکتے۔ ملک میں ہزاروں لاکھوں قدیم طب کے حاملین کبے کار کر کے ملک کی آبادی کو علاج کی سہولتوں سے محروم کر دینا بھی ایک پیچیدہ مسئلہ تھا، جو صرف اسی طریقے سے منجھ سکتا تھا کہ قدیم اور جدید طبوں میں چھلنا تک ممکن ہو مصالحت اور اشتراک عمل کی صورت پیدا کی جائے۔ چینی عوام اور قدیم طب کے حاملین نے حکومت کو اس بات پر آمادہ کر لیا کہ وہ قدیم طب کا اچھی طرح جائزہ لے کر یہ معلوم کرنے کی کوشش کرے کہ کس حد تک اس کے ذریعے صحتی مسائل کو حل کیا جاسکتا ہو۔

یہ تجربہ شروع کر دیا گیا اور تجربے کے بعد معلوم ہوا کہ قدیم طب کے ذریعے نہ صرف یہ کہ اکثر امراض کا علاج کیا جاسکتا ہو بلکہ اس میں ایسے امراض کا بھی کام یاب علاج ہوا ہو جو ابھی تک طب جدید کے قابو سے باہر ہیں۔ معلوم ہوا کہ بعض امراض جن کا تدارک طب جدید میں صرف آپریشن ہی سے کیا جاسکتا ہو، طب قدیم کے ذریعے عمل جراحی سے بغیر رفع کیے جاسکتے ہیں۔ یہ تجربات مغربی طب کے حاملین نے جیسا کہ وہ خود اقرار

۱	ت	ادارہ
۳	کے خیالات	
۴	ب	لودی پو۔ یونگ چنگ
۹		
۱۰	مدائی عطیہ سے فائدہ اٹھاتے ہیں	
۱۱		حکیم عطاء الرحمن
۱۳	نئے غم دوراں	پروفیسر عبدالعلیم ہاشمی
۱۵	ولود بچے کو سمجھیں	
۱۷	اکائٹ (ڈرامہ)	ہنس شیرر
۲۱	جنس	شوکت بھانوی
۲۳	ناک	
۲۵	نیشن	یحیٰی اقبال حسین
۲۷	وزریش	موسیٰ اقبال حسین
۲۹	غذا (نظم)	ابن الحسن فکر
۳۱	وجواب	ادارہ
۳۲	اعصاب سے چھٹکارا	ہمایوں خیام
۳۶	افسانہ	محمد احمد
۳۹	کا جادو	حبیب اللہ رشیدی
۴۱	ایک داستان گو	وجیدہ نسیم
۴۵	۷	

مغربی رائے عامہ سے مجبور ہو کر نہایت بے دینی اور شک و شبہ کی حالت میں شرف کیے تھے، لیکن یہم تجربات نے ان کی آنکھیں کھول دیں۔ چین میں رائے عامہ کی اصل حکومت کا دور سرائام ہو۔ وہاں کسی شعبے میں بھی شخصیتوں کی ذاتی رائے پر ملکی پالیسی کا انحصار نہیں ہوتا۔ بہر حال چین میں یہ تجربہ نہایت کامیاب رہا اور وہاں کی حکومت اس کامیاب حل پر نہ صرف مطمئن بلکہ نازاں ہو اور سائے عالم کے سائنس دانوں کی نگاہیں چین میں موجودہ طبی ارتقا کا گہری دلچسپی سے جائزہ لے رہی ہیں۔ بھارت بھی چین کے نقش قدم پر چلنے کی کوشش کر رہا ہو اور خود وزیر صحت دیدک طریقہ علاج میں ریسرچ کے شعبے کی نگرانی کر رہے ہیں۔ سارا مشرق مغرب کی گومانہ تقلید سے آزاد ہوتا جا رہا ہو۔ کوئی شخص اس حقیقت سے انکار نہیں کر سکتا کہ پاکستان کا قیام اس لیے عمل میں لایا گیا تھا کہ ہم غریبوں کی جبری تقلید سے آزاد ہو کر اپنے قومی نظریات اور اپنی پسندیدہ روایات کے مطابق زندگی بسر کر سکیں۔

خدا کا شکر ہے کہ بنیادی جمہوریت کے نفاذ کے بعد سے ماحول بدل چکا ہو اور نسبتاً صحت مند فضا پیدا ہو چکی ہو۔ اب ہم سے کوئی یہ نہیں کہتا کہ سیاست و معاشرت اور علم و فنون میں یورپ کی نقالی کے سوا کوئی چارہ کار نہیں ہو۔ ان لوگوں کا دور گزر گیا جو ہم سے یہ کہتے تھے کہ ہماری ہر بات بڑی اور لائق ترک ہو اور فیصلہ کی نقالی اور پیروی ہی میں ہماری نجات ہو۔ غیر ملکی ایجنٹوں اور تنگ نظر نقالوں کا عہد ختم ہو چکا ہو۔ ہر مسئلے کو مخصوص ملکی حالات، قومی نظریات اور رائے عامہ کے تحت حل کرنے کی کوشش کی جا رہی ہو۔ اس لیے ضرورت ہے کہ مایوسی کو چھوڑ کر قومی تعمیر کے ہر شعبے میں سرگرمی کے ساتھ حصہ لیا جائے۔ جبر کی دھمکت ہر خاص و عام کو حکومت کی طرف سے دی جا رہی ہو۔ اب مجھ مسائل رائے عامہ کے ذریعے طے کیے جائیں گے، جو بالکل آزاد ہوں گی۔

قوم کی تعمیر کے سلسلے میں صحت ماحول کا مسئلہ ایک بنیادی مسئلہ ہو۔ صرف اطباء کو نہیں بلکہ ہر شخص کو صحت و صفائی کے متعلق اپنی ذمہ داری کو محسوس کرنا چاہیے۔ صحت کا مسئلہ ابھی تک پاکستان میں اُلجھا ہوا ہو۔ اس کو سلجھانے میں پورے ملک کو اپنے فرائض محسوس کرنے چاہئیں۔ ہمارے ڈاکٹر ابھی تک ملک کی طب سے اسی طرح ناواقف ہیں جس طرح چین میں تھے۔ چین کے حالات بالکل پاکستان کے سے تھے۔ اس نے صحتی مسائل کو اس طرح حل کر لیا جس سے حوام اور حکومت دونوں مطمئن اور مسرور ہیں۔ اس جدید طریقے سے چین میں فنی ارتقاء اور شان دار ترقی کے امکانات روشن سے روشن تر ہوتے چلا جائے ہیں اور قلیل عرصے ہی میں فن طب نے چین میں بڑی ترقی کی ہو۔

ضرورت ہے کہ پاکستان میں بھی نری نقالی کے دور کو ختم کر کے آگے قدم بڑھایا جائے۔ پاکستان میں کامل طور پر مغرب کی پیروی کر کے کوئی قابل ذکر خدمت انجام نہیں دی جاسکتی اور نہ صحتی مسائل ہی کو حل کیا جاسکتا ہو۔ چین کی طرح ہماری قدیم ملکی طب میں بھی ایسی بہت سی چیزیں ہیں جن کو ارتقاء دینے کے بعد صرف اہل ملک کی خدمت کر سکتے ہیں بلکہ تحقیق اور اخراج کے میدان میں بھی ترقی یافتہ اقوام کے ساتھ برابر کے شریک ہو سکتے ہیں۔ دنیا کے سائے ہمیں وہ چیزیں پیش کرنا چاہئیں جو ہمارے پاس ہیں اور دوسروں کے پاس نہیں ہیں۔ اسی صورت سے ہی ہم بیرونی ممالک میں اپنے لیے بلند ترین مقام حاصل کر سکتے ہیں۔ دوسرے ملک ہمیشہ یہ دیکھنا چاہتے ہیں کہ ہمارے پاس اپنا کیا ہو۔ نری نقالی کی کہیں قدر نہیں کی جاتی، بلکہ حقارت کی نظر سے دیکھی جاتی ہو۔ ریسرچ میں محض مغرب کے نقش قدم پر چل کر ہرگز ہم کوئی نمایاں کامیابی حاصل نہیں کر سکتے، کیوں کہ ہم ان دسائل سے محروم ہیں، جو ان کے پاس ہیں اور ان دسائل کے حصول میں ہم کسی ان کی ہمسری نہیں کر سکیں گے۔ یہ دسائل ان کے ساتھ خاص ہیں۔ ہم اپنے طرز پر چل کر ہی نمایاں ہو سکتے اور طاقت و حکمت میں قابل قدر اضافہ کر سکتے ہیں۔ ہم ادب اب حل و عقد کو یقین دلانا چاہتے ہیں کہ آپ کے ملک کی طب میں بھی ایسی چیزیں موجود ہیں جن کا بڑا طب مغرب میں نہیں ہو اور ہم بھی چین کی طرح مشرقی اور مغربی طب کو ایک وحدت میں سمو کر ایک ایسی ترقی یافتہ پاکستانی طب کی تخلیق کر سکتے ہیں جو نہ صرف ہمارے ملک کی بہتر طور پر خدمت کر سکے، بلکہ دوسرے ملکوں کے لیے بھی مشعل راہ ثابت ہو۔ نقالی اور ترجمے سے آگے بڑھ کر اب ہمیں اپنے مستقل فن کی انخ بیا لانے کی ضرورت ہو۔

اسی اشاعت میں ہم ایک مضمون کا ترجمہ پیش کر رہے ہیں۔ یہ مضمون دو چینی ڈاکٹروں کا لکھا ہوا ہو، جنہوں نے بنیادی طور پر ایلو پیتھی کی تعلیم پائی ہو اور ادب قدیم چینی طب پر ریسرچ کر رہے ہیں۔ اس ریسرچ سے پہلے انہوں نے چینی طب کی نظری اور عملی تعلیم حاصل کی ہو۔

قارئین کے خیالات

ہمدرد صحت کے متعلق قارئین کرام اپنے مشوروں اور خیالات سے ہمیں نوازتے رہتے ہیں۔ ہم ان کے لیے شکر گزار ہیں۔ ذیل میں ایسے چند خطوط کے اقتباسات درج کیے جا رہے ہیں۔

ہمدرد صحت کا تازہ ترین شمارہ پڑھا۔ ہمدرد صحت ویسے بھی کچھ کم نہا لیکن تازہ شمارہ تو آپ نے نہایت خوبی کے ساتھ پیش کیا ہے۔ اُمید کہ آپ آ اس سے بھی بہتر بنانے کی کوشش کریں گے۔

الماس بیگم، لاڑکانہ

اس دفعہ ہمدرد صحت رسالہ بہت دیدہ زیب ہوا اور پر لطف۔ سرورق کا تو کیا کہنا جواب نہیں اور اندر؟ وہاں تو علمی و عملی خزانہ پوشیدہ ہے۔ میری دعا ہے کہ ہمدرد صحت دن دو دن رات چوگنی ترقی کرے۔ آمین۔

ایم۔ قادر طور۔ خریدار ۳۴۳

اگرچہ میں ایم۔ اے (انگریزی) کا متعلم ہوں لیکن بایں ہمدرد رسائل میں سب سے زیادہ پسندیدہ جریدہ ہمدرد صحت ہے۔ اسی لیے میں نے ا کوشش کے بل بوتے پر کافی کاپیاں بطور ریکارڈ جمع کر رکھی ہیں۔

محمد افضل، سرگودھا

ہمدرد صحت کا کافی عرصے سے مطالعہ کر رہی ہوں۔ اور اسی مطالعے مجھ میں یہ خط لکھنے کا اعتماد پیدا کیا۔ ہمدرد صحت ملک کا بہترین جریدہ ہے۔ مسرت نسیم سعید ام۔ اے۔ سرگودھا

ہمدرد صحت مجھے ہر لحاظ سے پسند ہے۔ رسالہ کو ابکی دفعہ پڑھنے کے بعد میری خواہش ہوئی کہ اسے دوبارہ سربارہ بلکہ بار بار پڑھا جائے۔ میں جتنی بھی تعریف کروں گا ہو اور اسکی تعریف کرنا ایسا ہے جیسے سورج کو چراغ دکھانا۔

عبدالجبار خان غوری خانیوال۔ ضلع ملتان

میں رسالہ ہمدرد صحت بڑی توجہ سے پڑھتا ہوں۔ ہر طرح سے کچھ معلومات ملیں اوصاف کرتا ہوں۔ الحمد للہ

محمد رمضان نقشبندی۔ لاہور

ہمدرد صحت ماشاء اللہ بڑا دیدہ زیب اور مضامین کے لحاظ سے نہایت مفید اور بے حد ہی دلچسپ ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو جملہ مصائب سے بچا کر بام عروج پر پہنچائے۔ آمین۔ کاروبار کی ترقی کا انحصار خلوص نیت اور خیرات و صدقات پر مبنی ہوتا ہے سو یہ دونوں تینوں چیزیں آپ کے ہاں افراط سے ہیں۔ الشاء اللہ یہ ادارہ، یہ دواخانہ، یہ کالج اور یہ مطبع تمام پاکستان میں عظیم الشان ہو کر رہے گا۔ اللہ تعالیٰ بطفیل نبی المکرم (صلی اللہ علیہ وسلم) آپ کی بھی عمر دراز فرمائے۔ آمین..... میں پندرہ سال سے ہمدرد صحت کا پابندی کے ساتھ مطالعہ کر رہا ہوں۔ فائل موجود ہے۔

میاں بشیر احمد لاہور ریلوے سٹیشن

اب کی بار ہمدرد صحت کا ہرچہ بڑی زیب و زینت سے شائع ہوا ہے واقعی یہ ادارہ کی بڑی خدمت ہے جس کے متعلق جتنا لکھیں کم ہوگا۔

سید شاکر بخاری ایڈیٹر نوجوان جیکب آباد

بندہ نے ہمدرد صحت اس ماہ کا پڑھا۔ واقعی آپ کے وعدہ کے مطابق کافی تبدیلیاں کر دی ہیں۔ ویسے تو پہلے ہی کافی اچھا تھا مگر نئی انقلابی تبدیلیوں کی وجہ سے تو ابھی کچھ کم ہے۔ چمد ہری سردار محمد خاں فضل گل لاہور

چینی طب

از لودی پو اور یونینگ چنگ
بریکین میں چین کی روایاتی طب کے ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے معالجین

میں مغربی طب کے ایک ادالے نے، جو حکومت سے فوجی تعلق رکھتا تھا، حکومت کو ایک ایسے قانون بنانے پر اگسیا یا جس کی رو سے چین کی روایاتی طب کو صفر بہستی سے یکسر نابود کر دیا جائے۔ چینی روایاتی طب کے حکیموں نے اس کی مخالفت کی اور وہ اس سخت جان ثابت ہوئے کہ مغربی طب کے حاملین کو نامرادی کا سہہ دیکھنا پڑا اور وہ قانون پاس نہ ہو سکا لیکن اس کا نتیجہ ضرور ہوا کہ چینی طب کے حاملین کی پریکٹس بہ سختیاں بڑھ گئیں۔

کیونست پارٹی نے ہمیشہ دونوں طبوں کے اتحاد و اشتراک کی وکالت کی اور وہ فوجی ورثے کی حفاظت اور فروغ کی حامی رہی۔ ۱۹۴۳ء میں جب کہ جاپان سے جنگ جاری تھی چرین ماؤ نے کہا تھا:

”دونوں طبوں کو متحد ہو کر کام کرنا چاہیے، اس کے سوا کوئی چارہ کار نہیں ہے۔ روایاتی طب ہزاروں سال کے علم و عمل کا پختہ پروگرام ہے۔ تجرباتی ہو لیکن اس کے نتائج محتاط اور عمیق عملی تجربات و مشاہدات پر مبنی ہیں۔ اگرچہ جاگیدوارانہ نظام نے ایک عرصے سے اس کے ساتھ معاندانہ روش اختیار کر رکھی تھی لیکن اس کا کچھ بگاڑ نہ سکا۔ کیونکہ وہ تجربات کی دولت سے مالا مال تھی اور اس کے پاس اپنا ایک مکمل نظری قانون تھا چینی طب کو کسی صورت سے مسترد نہیں کیا جاسکتا، بلکہ اس کو سیکھ کر ترقی دینے کی ضرورت ہے۔“

اس پالیسی کی روشنی میں آزادی کے بعد چینی طب کے خصوصی طب اور اسپتال قائم کیے گئے اور چینی طب کی سہولت کاری A.C.U.PUNCTURE کے نتائج کی وسیع پیمانے پر اشاعت کی گئی۔ لیکن ہم مغربی طب کے حاملین میں سے اکثر ایسی تک اس کو عطا ہی ہی سمجھتے تھے۔ جدید مکتب خیال سے چینی طب کے نظریات و کلیات

روایاتی چینی طب اور جدید مغربی طب کو جمع کر کے ایک ترقی یافتہ طب کی تخلیق کے لیے جو ملک گیر مہم جاری ہو، اس میں اس بات پر زور دیا جا رہا ہے کہ جدید طب کے تربیت یافتہ اقل الذکر (چینی طب) کا ٹھکانہ کریں تاکہ جدید سائنسی فکر تعلیم اور طریقہ کار کو صدیوں پرانی قومی روایات پر مستطین کیا جاسکے اور اس کی خوبیوں کو اپنے اندر جذب و اخذ کر لیا جائے۔ جدید طب کے فائز تحصیل طلباء کو جو مطلب کا دو تین سالہ تجربہ رکھتے ہوں، قدیم طب کا ایک خصوصی نصاب پڑھنا پڑنا اور مقامی نگاران چھتر طبیبوں، سرجنوں، ماہرین امراض اطفال، ماہرین فن ولادت، ماہرین امراض نسوان اور ماہرین امراض چشم میں سے ہیں جنہوں نے سب سے پہلے اس نصاب کی تکمیل کی۔ اس نصاب تعلیم کی مدت دھائی سال تھی۔ اس کی ابتدا ۱۹۵۵ء میں چینی روایاتی طب کے ریسرچ انسٹی ٹیوٹ واقع پکین میں کی گئی۔

دو طبیب :- قبل اس کے کہ ہم اپنے تجربات بیان کریں، چین کی طبی حالت پر روشنی ڈالنا ناگزیر معلوم ہوتا ہے۔ چین کی روایاتی طب کئی ہزار سال قدیم ہے اور اس کے پانچ لاکھ حاملین شہروں اور دیہاتوں میں پھیلے ہوئے ہیں۔ مغربی طب کی تعلیم پہلے پہل انیسویں صدی کی ابتدا میں مشنریوں نے شروع کی تھی۔ آج کل سترہ سو سالہ مغرب کے ڈاکٹر موجود ہیں، جو زیادہ تر شہروں تک محدود ہیں۔

کونشانگ کے تحت یہ دونوں طبیب ایک دوسرے سے دست و پا نہیں تھے۔ سیاست اور ثقافت پر شہنشاہیت کے غلبے کی وجہ سے چینی روایاتی طب کو حقارت کی نگاہ سے دیکھا جاتا تھا۔ اس لیے چینی حکیموں کا سماجی معیار بہت گریبا تھا اور ان کے فن کو ان سائنسی فکر کا لقب دے کر نہیں چڑایا جاتا تھا۔ کونشانگ نے انہیں پریکٹس کے لیے لائسنس دینے سے انکار کر دیا تھا جی کہ انہیں مدارس کو لینے اور مسائل شائع کرنے کی بھی اجازت نہیں تھی۔ ۱۹۲۹ء

لی اصطلاحیں اس قدر مختلف ہیں کہ ہم خیال کرتے تھے کہ، طب جدید ہی سہا نہیں ہو۔

کیوسٹ پارٹی نے دونوں قسم کے معالجین کو یکجا کرنے کی غرض سے مغربی طب کے موجودہ اور کھار کھار کے مسائل کا ممکن حل یہ ہو کہ جدید طب کے ڈاکٹر وایاتی طب کا میں انہی کہ چینی طب کے معالجوں کو جدید طب کے پٹھن پر مجبور کیا جائے (کیوں کہ بلے ڈاکٹر اپنی ملکی زبان بھی سمجھتے تھے، اس صورت سے ہر دو مکتبوں سے بہترین کو ایک ترقی یافتہ طب کی تخلیق کی جاسکے گی اور طبی مغرب تنہا ہ کر ڈر نفوس کی لئے مسائل سے کبھی عہدہ برا نہیں ہو سکے گی۔ یہ وہ طب کے میدان میں پیروں پر چلنے کی پالیسی۔

ہم نے مٹھالہ شروع کر دیا :- ہم خود اپنے متعلق بیان کر رہے ہیں۔ ہم مال پیلے مغربی طب کی تعلیم حاصل کی تھی۔ ۱۹۵۵ء میں ہم نے التہاب باغ قسم تعلق برصا تھا کہ چینی طب کے ذیلے اس کا کامیاب علاج کیا گیا ہو مغربی سائنسنگ ت کے ساتھ شیشیا جو بگ (صوبہ ہوئی) کے اسپتال میں اس کا تجربہ کیا گیا۔ یہ معلوم ہوا کہ یہ علاج بچاؤ نے فی صد موثر ہے۔ اس طریقہ علاج کو وزارت صحت نے یا اور تمام ملک اسکو اختیار کر لینے کی سفارش کی۔ اس چیز سے متاثر ہو کر ہم مغربی ایم یافتہ ڈاکٹروں نے اس ریسرچ کو رس میں داخلے کے لیے اپنے نام پیش کر دیے۔ مانے میں طب جدید کے حاملین کے لیے کھولا گیا تھا۔

تیس ماہ کے مطالعہ میں ہم نے پندرہ عینی نظریات کا مطالعہ کیا اور مشہور (بھگون نے ان کی ہمارے سامنے توضیح کی۔ ان کے خیالات زیادہ تر قدیم باہوں اور تصانیف سے ماخوذ تھے۔ ہونگ کی تی چنگ، چینی طب کی قدیم ترین کتاب، اٹھارہ جلدوں پر مشتمل ہے، جس میں اکیاسی ابواب ہیں۔ اس میں درمختص صحت کے بنیادی نظریات پر پانچویں صدی قبل مسیح سے دوسری صدی قبل مسیح کے مصنفین کا مواد جمع کر دیا گیا ہے۔ سینگ ہی لن (کتاب الحیات) اور بوی یا ڈوہ (کتاب الکلیات والاصول) جو دوسری صدی عیسوی میں چنگ چنگ نے تصنیف کی تھی، بھی داخل نصاب تھیں۔ دوسری کتاب کے علاوہ دوسرے امراض پر لکھی گئی ہیں اور اس میں بہت سے مفید نسخے بھی، شین ننگ چین چنگ (کتاب الادویہ) تقریباً پہلی صدی عیسوی میں، اس میں ۳۹۵ ادویہ اور ان کے استعمالات کا بیان ہے۔ یہ بھی داخل نصاب ہے، ہم اپنے حل میں بہت سے سوالات کے لیے ریسرچ انشٹی ٹیوٹ میں داخل ہوئے تھے

ہم سوچتے تھے کہ کیا واقعی چینی طب موثر ہے؟ کبیں زیر علاج مریضوں کو صرف کلام کے لیے تو قائم نہیں ہو جاتا؟ لیکن جیسی کیوسٹ پر مشاہدات سے ہمارے شبہات کو زایل کر دیا۔ درم گروہ کے دو مریض تھے، جن کی حالت مغربی علاج سے روز بروز بد سے بدتر ہوتی چلی جا رہی تھی۔ امتحان سے معلوم ہوا کہ ان کے گروہ کے برائے نام کام کرتے ہیں چینی حکموں نے ایک مکسچر تجویز کیا، جس کو مریضوں نے کئی ماہ متواتر استعمال کیا۔ اس مکسچر کے استعمال سے نمایاں فائدہ ظاہر ہوا۔ ایک مریض کا گروہ بالکل صحت کا کام کر لگا اور دوسرے مریض کے گروہ کے فعل میں صرف نہایت خفیف سی کمی باقی رہ گئی اور دونوں میں اور زیادہ کام علامات نا پود ہو گئیں۔

لیکن ہمیں ابھی تک یقین نہیں آیا تھا کہ طب چینی حاد امراض میں بھی کارگر ثابت ہو سکتی ہے۔

۱۹۵۸ء کے موسم خزاں میں ایسی لری پیش کے اٹھارہ مریضوں کو چینی چکی بوٹیوں کا ایک مکسچر دیا گیا۔ اوسطاً ۳۰ گھنٹے میں مریضوں کا ٹمپرچر نارمل ہو گیا اور تقریباً ساڑھے چار دن میں پاخانے کی حالت بالکل صحت ہو گئی اور بعد میں کسی قسم کا درد عمل ظاہر نہیں ہوا۔ بعض مریضوں میں یہ مکسچر سلفا گونیڈرین اور اسٹریپٹامین سے بھی زیادہ مفید ثابت ہوا۔

قدیم لوہ زمین حاد کے دس مریضوں میں ہم نے چینی طب سے بہترین نتائج کا مشاہدہ کیا۔ ان میں کئی مریض ایسے تھے، جو چینی سلیس سے حساسیت کا شکار ہو چکا تھے۔ ان کا صرف چینی سوزن کاری ACUPUNCTURE سے علاج کیا گیا۔ ایک سوئی جباڑے کے زاویہ کے پاس داخل کی گئی اور دوسری زندہ اعلیٰ کی جانب دوسری عظم شطی کے قریب با تھ کی پشت پر تمام کیوسٹوں میں درد یا تو یکایک بالکل غائب ہو گیا، اور نہ کم ضرور ہو گیا۔ اس کے بعد ایک جوشاندہ تجویز کیا گیا اور مریض صرف دو دن میں شہیک ہو گئے۔

ہم نے یہ بھی دیکھا کہ عضوی امراض کی ابتدائی حالتوں میں چینی طب خوب کام کرتی ہے یعنی ایسی حالت میں جبکہ عضویہ میں کوئی تغیر نظر نہ آتا ہو۔ ہم یہ بھی دیکھنا چاہتے تھے کہ ایسی حالت میں جبکہ اعضا میں عضوی نقصان پیدا ہو چکے ہوں، چینی طب کیسا کام کرتی ہے؟ تسمیع الکبد مع استسقاء زئی میں چینی طریقہ علاج سے اچھے نتائج برآمد ہوئے۔ اس کا علاج ایک سہل مزید سے کیا جاتا ہے اور اس کے بعد مریض کی قوت، مزاجیت کو طاقت دینے کے لیے ایک مقوی دوا دی جاتی ہے۔

تشخیص، علاج، کلیات (نظریات) اگرچہ امراض کے جو اہم اور تشہب

دعاؤں سے، چینی طب واقف نہیں ہے، لیکن ان کا نفع بخش علاج اس میں موجود ہے۔
 بعض بڑے ایک مریض دند شکم کا دماغ میں آیا۔ اس کی تشخیص یہ کی گئی کہ اس کے معدے
 اعضاء میں جراثیمی سمیت موجود ہے۔ ایڈروپن کے انجکشن سے اسے کوئی فائدہ نہیں ہوا،
 لیکن چینی طریقے کی سوزن کاری سے اس کا درد فوراً ختم کیا۔ یہ سوزنیاں بائچ مختلف
 مقامات پر داخل کی گئیں۔ ایک گھنٹے بعد جب یہ سوزنیاں نکالی گئیں تو مریض بالکل
 بخلا چکا ہو کر اپنے گھر چلا گیا۔

چینی طب میں مرض کی جملہ علامات پر غور کیا جاتا ہے اور مریض کے پورے جسم کا
 اچھی طرح معائنہ کیا جاتا ہے اور علامات کو ”چنگ“ کو نظر ہے“ کے مطابق ربط دیا جاتا ہے۔
 اس نظریے کی زد سے جسم میں کچھ راستے، مانے جاتے ہیں جن کا تعلق ہوا اور خون سے
 ہے بعض علامتوں کے متعلق مغربی طب کی زد سے کوئی ربط قائم نہیں کیا جاسکتا،
 لیکن چینی طب میں ان ہی راستوں کے ذریعے سے انہیں ربط دیا جاتا ہے۔ مثال کے
 طور پر دم ناندہ دودھ کا علاج سرجری کے بجائے سوزن کاری سے کیا جاتا ہے، اور
 سُورے دائیں ٹانگ میں اس مقام پر لگائی جاتی ہے جس کو چینی طب میں مقام ”ناندہ“
 کہتے ہیں۔ اس عمل سے ناندہ دودھ کا دم جاتا رہتا ہے۔ طب جدید ناندہ دودھ اور
 دائیں ٹانگ میں کوئی علامت تسلیم نہیں کرتی، لیکن چینی عمل سے فائدہ ظہور میں آتا ہے۔
 چینی طب کہتی ہے کہ چنگ لو کے ایک راستے سے اس کا براہ راست تعلق ہے۔

اٹھائے چین کا قول ہے کہ ایک مرض میں مریض کی جسمانی حالت اور اس
 کی قوت مدافعت کے مطابق علامتیں بدل جاتی ہیں، اس لیے ان جزئیات کا
 بغور مطالعہ کرنا چاہیے۔ مغربی طب میں مخصوص مرض کا علاج ہمیشہ یکساں ہوتا ہے
 لیکن چینی طب میں علاج فرد کی مخصوص حالت کے مطابق بدل جاتا ہے اور علاج
 کے فقدان میں یومیہ رد عمل کا مسلسل مطالعہ جاری رہتا ہے اور ان کے مطابق
 تدابیر میں تبدیلیاں کی جاتی رہتی ہیں۔

چینی طب زیادہ تر مخصوص روحانی یا الہیاتی فلسفے پر مبنی ہے۔ اس میں
 بیماری ایک تغیر پذیر مظہر ہے، لیکن اس کو ایک باقاعدہ اور مکمل نظام نہیں کہا جاتا۔
 تاریخی معذوریوں کی وجہ سے اس کو ہماری جدید سائنس سے ٹھیک طور پر ربط
 دینے کی ابھی تک کوئی کوشش نہیں کی گئی تھی۔ بہت سی بیماریوں میں ابھی تک
 نتائج کی جرح نہیں کی جاسکتی ہے۔ اس مقصد کے لیے مریضوں کی بہت بڑی تعداد
 کے علاج اور تشخیص کا پورا ریکارڈ ضروری ہے۔

اب ہمارا کام یہ ہے کہ چینی طب کی روایاتی طب کو جدید سرجی کی مدد سے ارتقاء

دیں اور اس میں ضروری اضافات کریں۔

ریسرچ کو ملک گیر مہم بنا چاہیے۔ اس نصب العین کو حاصل کرنے کے لیے پوری
 کا تبادلہ مستقل طور پر جاری رکھنا پڑے گا۔ مثال کے طور پر دم ناندہ کا جزا
 کے بغیر علاج عام طور پر رائج ہو چکا ہے۔ سریری امتحانات سے معلوم ہوا ہے کہ یہ نرس
 فی صد کم مایاب ہے۔ سوزن کاری کے علاج کے درمیان ہم ایکس رے کی مدد سے نرس
 دودھ کی حرکت دودھ کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ اس طریقے سے ہم اس عجیب علاج کا
 سائنسی اساس کی جستجو کر رہے ہیں۔

سینٹ سن میں تین سو مریضوں کا ریجن چینی اور پوسٹ ریجن خود صلیب کے جوتا
 سے علاج کیا گیا، جس سے حرارت گھٹ گئی اور کربات بھڑکی تعداد کم ہو گئی۔ درد زائل
 ہو گیا اور ہستیا کی مقدار بڑھ گئی۔ اس جو شانہ نے کا تجربہ کیا گیا، جس میں چینی طریقہ
 حکیم اور جدید اکثر دونوں شامل تھے۔ تجربے کے بعد معلوم ہوا کہ اس جو شانہ میں
 موثر ضد جینی (ایٹمی یا کیمک) خصوصیات موجود ہیں، جراثیمی امتحانات سے معلوم ہوا
 حراشیم کی اور انش کو روکنے کے لیے یہ جو شانہ چینی سلیس سے قوی تر ہے جو انات پر اس
 جو شانہ کے استعمال سے ان کی آنتوں کی حرکت دودھ تیز ہو گئی اور التهابی کیفیت
 بھی دور ہو گئی۔

قریبی رابطہ۔۔۔ اسی سال شنگھائی کی وزارت صحت نے چنگ لؤ اور سوزن
 کاری کے طریقہ علاج پر ایک قومی علمی مباحثہ منعقد کیا۔ اس مباحثے میں جدید اور
 چینی طبع کے معالجین نے سریری اور عملی تجربات کا تبادلہ کیا۔ مباحثے میں مرکزی صو
 بلدیاتی طبی محکمہ جات، میڈیکل کالجوں اور دوسرے اداروں کے ایک سو پچاس
 ریسرچ ورکروں نے حصہ لیا۔ تین سو اکیانوے مقالے پیش ہوئے اور ان میں سے
 پربحث ہو سکی۔

اگرچہ ابتدائی رپورٹیں تھیں لیکن ان میں سے بعض میں قیمتی معلومات
 کی گئی تھیں۔ اس اجتماع کو چینی طبع کے مطالعے اور اس کو باقاعدہ سائنس بنانے
 کے لیے اچھا آغاز قرار دیا جاسکتا ہے۔ اس اجتماع میں سوزن کاری کے ذریعے
 ناندہ کے موثر اور غیر موثر علاج، چنگ لؤ کے مختلف راستوں میں سوزن کاری
 حرکات قلب پر اثرات اور بچوں کے فالج میں نظریہ چنگ لؤ اور الہیاتی علاج
 سوزن کاری کے اصول پر بحث ہوئی۔ تقریباً نو ہفتوں کے مباحثے سے قدیم اور
 معالجین اور پالیسی میں بہتر مفاہمت کی شکل پیدا ہوئی اور اتفاق
 اتحاد کو تقویت پہنچی۔

بنی طب کو جمع کر کے ایک جامع طب کی تخلیق کی غرض سے جو پیش
 بل مختصر و مفاد ہو۔ علاج میں جہاں مغربی طریقے سے جلد نتائج
 ہمیشہ اسی سے کام لیا جاتا ہو لیکن ہمارا اصل مقصد قدیم
 برادر اس میں مغربی طب کو سمو کر سماجی چین کے لیے ایک جدید
 ہو۔

بنی طب کی مقبولیت، شنگھائی میں تجربات کے مطابق
 سوں میں چینی طب بہت مفید ثابت ہوئی ہو۔ دو ہزار سے زیادہ
 لوں، 'مطبوں'، فیکٹریوں کے صحتی مراکز میں شہر کے اندر کام کر رہے
 ہیں چینی طب کے شعبے قائم کر دیے گئے ہیں علاوہ ازیں چینی طب
 ہیں جن میں سرجری، 'امراض نسواں'، 'امراض ولادت'، 'امراض
 'امراض گوش'، 'امراض بینی اور حلق' کے شعبے بھی ہیں۔

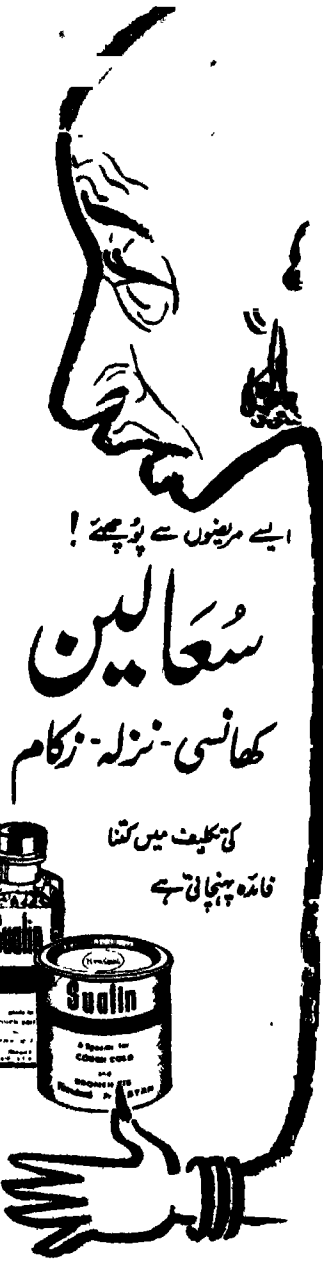
نقل فشار الدم میں خصوصیت کے ساتھ مفید پائی گئی ہو۔ درم گدہ
 التهاب باریطون دنی، استرخا الرحم اور عادی اسقاط میں
 ثرات مشاہدے میں آئے ہیں۔

یہ میں سوزن کاری کے علاج سے گونگوں اور ہروں کی سعت
 مدد ملی ہو معمولی حادثہ زائدہ کا علاج قدیم چینی طب کے علی
 ہو۔ اس علاج سے درد بہت جلد رفع ہو جاتا ہو اور مدت
 جاسکتا ہو۔

خنازیر پیروں کے زخم، خلع مغاصل، نازک بافوں کے نقصانات
 میں کھال سخت، موٹی اور بھڑی ہو جاتی ہو اور جگہ جگہ جیتے
 لڑکی بیماریوں میں بہت کامیاب ثابت ہوئی ہو۔

طب کا ایک کالج قائم کیا گیا ہو اور معمولی طالب علموں کے
 دقیق مطالعہ کرنے کے لیے اس میں تجربے کار جدید ڈاکٹر

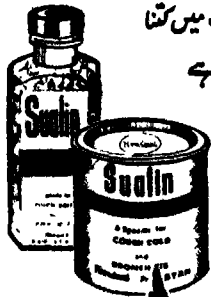
نادر متعلقہ سائنسی ادارے چینی طب اور دوائی جوئی
 میں تعاون کر رہے ہیں۔ سوزن کاری، فشار الدم،
 سرطان اور امراض صدر کے علیحدہ علیحدہ ادارے



ایسے مریضوں سے پڑھئے!

سَعَالین
 کھانسی - نزلہ - زکام

کی تکلیف میں تننا
 فائدہ پہنچاتی ہے



ہمدرد بام
 گلے، ناک اور سینے پر
 بخون دور ہو کر فوری افادہ محسوس ہوگا
 اور مرض کی شدت بہت کم ہو جائیگی۔

ہمدرد

سب ایک دوسرے
سے پوچھتے ہیں!

”کہئے مزاج کیسا ہے؟“



یہی وہ الفاظ ہیں جو ملاقات کے وقت سب سے پہلے زبان پر
آتے ہیں۔ مگر کیا صحیح اس کا جواب ہمیشہ درست اور حسب درخواست
ہوتا ہے؟ صحت کی طرف تھوڑی سی توجہ ہماری بہت سی عام
شکایات کا فائدہ کر سکتی ہے۔

ماء اللحم کا استعمال خصوصاً اس موسم میں ہماری صحت اور توانائی کی
ضمانت ہے جدید طبی تحقیق کی مدد سے اس کے خواص اور غرضی کو کمال تک پہنچا دیا
گیا ہے اور اب یہ ہر لحاظ سے ایک مکمل اور مؤثر ٹانک بن گیا ہے جو
صحت اور شہاب کو قائم رکھتا ہے۔

ماء اللحم دودھ



بھرد دواخانہ (دوقت)، پاکستان کراچی - ڈساک - لاہور - پٹنم



یسرے فاہر، نیم رنب، کوسنکرت میں رنب، بنگالی میں نرم رشی رنب،
میں لٹرو، کرناٹکی میں پڑھے دو تلنگی میں ویسا، ٹوٹے تامل میں پیم م کہتے ہیں۔
مشہور دھت برگری میں اس پھول آتا ہے جس کی بھینی بھینی خوشبو اس

میں جاتی ہے۔ اس کے بعد کھل آتا ہے جو دانہ انگور کے برابر ذرا گول شکل کا ہوتا ہے اور
لی کہلاتا ہے۔ کچی بولیاں سبز رنگ کی ہوتی ہیں۔ مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ کپڑے پران کی
تیل ہو جاتی ہے اور مزہ ذرا میٹھا ہو جاتا ہے۔ نبولی کی گھٹلیوں سے مینگ نکلتی ہے
ن کو کھو میں پیل کرتیل نکالا جاتا ہے جو نیم کا تیل کہلاتا ہے بعض نیم کے درختوں
اڑ اور کھجور کی طرح ذرا میٹھا لیے پانی پلنے لگتا ہے اس کو نیم کد کہلاتا ہے۔

نیم کے تمام اجزاء کڑوے ہوتے ہیں لیکن نیم مزے کے لحاظ سے جس قدر کڑوا
اندہ اندہ کے لحاظ سے میٹھا ہے۔ اس کے تمام اجزاء اپنے پھول، پھل، پھال
دوا استعمال کیے جاتے ہیں، یہاں تک کہ اس کا سایہ بھی صحت بخش ہے۔ اسی لیے
لوہکاؤں کے صحن میں لگانے اور گرمیوں میں اس کے سائے کے نیچے آرام کرتے
ہر کی شاخوں سے مسواک (داتون) کرنا منہ کی گندگی کو دور کرتا، دانتوں کو صاف
اور ان کو کیزا لگنے سے بچاتا ہے۔

نیم کے پتے بڑے اچھے مصفی خون ہیں۔ تقریباً سات ماٹھے کر سات کالی حوڑ
ساتھ ہیں چھان کر پینے سے خارش، داؤ، پھوڑے پھنسیاں جن کی کہ جدام کڑوہ، کو
فائدہ پہنچتا ہے۔

نیم کی کونپلیں پس کر لگانے سے گرمی دالنے اچھے ہو جاتے ہیں۔

نیم کے پتے پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتے، درد کو تسکین دیتے اور ان کو پاک
ماتے ہیں اور زخموں سے مواد کو نکال کر پاک صاف کرتے ہیں۔ ان فائدہ کے لیے نیم
لی کر گولسا بنائیں اور اوپر کپڑا لپیٹ کر گیلی مٹی لگائیں اور آگ میں دبائیں جب
کی مٹی پک جائے تو اندر سے پتوں کا بھرتہ نکال کر پھوڑے پھنسیاں اور زخموں
میں کھجی میں نیم کے پتوں کے جو شانہ سے نہاتے ہیں۔ زخموں کو جو شانہ سے
لے ہیں۔ مٹانہ کو دور کرنے والی بڑی اچھی اینٹھی سپٹک دوا ہے۔

نیم کے پتوں کو جلا کر سرسوں کے تیل میں ملا کر گھوٹیں، جب وہ مریم سا ہو جائے
توں پر لگائیں۔ ان کو تودا سے پاک صاف کر کے بہت جلد اچھا کر دیتا ہے۔

نیم کی پھال بھی خون صاف کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کو مناسب آؤں
کے ساتھ جوش دے کر پرانے موسمی بخاروں میں پلاتے ہیں اور پیٹ کے کیڑوں کو مارنے
کے لیے بھی دیتے ہیں۔

نیم کے پھول بھی خون کو صاف کرتے ہیں اور پھولوں کا کاجل آنکھوں کی
خارش کے لیے بہت مفید ہے۔ نیم کے پھول روٹی میں لپیٹ کر تکی بنائیں اور چراغ
میں سرسوں کے تیل میں جلایں اور اس کا کاجل حاصل کریں۔ اس کے بعد یہ کاجل
چھ ماٹھے، پھٹکی بھوٹی ہوئی ایک ماٹھے کو کھن ڈونے میں ملا کر کانس کے کٹورے
میں نیم کے ڈنڈے سے رگڑیں اور آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں میں خارش ہوگی تو وہ
دور ہو جائے گی اور پلکیں موٹی ہوں گی اور ان کے بال گر گئے ہوں گے تو وہ اگلیں گے۔
نبولی (نیم کے پھل) بھی خون صاف کرتے ہیں۔ کچی بولیاں جو سنے سے خون صاف
ہونے کے علاوہ قبض بھی دور ہو جاتا ہے۔ اگر پیٹ میں کیڑے ہوں تو وہ بھی ان کے استعمال
سے مر جاتے ہیں۔

نبولیوں کی مینگ، یہ بواسیر میں مفید ہے۔ ایسے دوسری مناسب دواؤں کے ساتھ
خونی دبا دی بواسیر میں کھلاتے ہیں۔ بنیں قحط یہ مینگ کالی مرچ اور گوگن ہر ایک ایک
تولہ ملا کر گولیاں جبکی ہیر کے برابر بنائیں اور ایک ایک گولی صبح و شام پانی سے کھلائیں
اور نبولی کی مینگ کو پتھر پانی کے ساتھ گھس کر روٹی تیسہ کر پواسیری متوں پر لگائیں
اوپر سے لنگوٹ باندھیں۔ جلن اور درد ترک جائے گا۔

نیم کا تیل جو نبولیوں کی مینگ سے دوسرے روغنی بھجوں کی طرح نکالا جاتا ہے۔
بہت اچھا دافع مٹانہ ہے۔ اس کو مرٹھے ہوئے زخموں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔
اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو وہ اس کو لگنے سے مر جاتے ہیں۔

اس سے مریم بنا کر مرٹھے ہوئے زخموں پر استعمال کرتے ہیں اور جھوٹوں
کو مارنے کے لیے سر کے بالوں میں لگاتے ہیں۔

نیم کا کد بھی خون صاف کرتا اور مقوی ہے۔ خارش، پھوڑے پھنسی اور آتشک د
جدام کے مریض بھی اس کے پلانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ یہ مدد وزانہ پانچ تولے
تک چٹا چاہیے۔ (دماخو دار "دیہاتی معالج" شائع کردہ ہمدرد)



لے لے ہمیں اس سے زیادہ طاقتیں ودیعت کی مس جس کی ہم میں نہ
لے استعمال کی ہیں۔

خدا تعالیٰ نے ہمیں غور و فکر کی طاقت، یقین کی توانائی اور عہد
کی قوت بخشی ہو۔ اس طرح اس نے ہمیں اپنی تخلیقی طاقتوں
تصرف کا ملکہ ارزانی فرمایا ہے، جس سے ہری دنیا میں کوئی طاقت نہ
ہمت مار دینا اور بڑا بنا بہت آسان ہو۔ ”وما

گردش میرے خلاف ہو۔ میں تو کہیں کا نہ رہا۔“ لوگ کہیں گے کہ تم
انسان ہو اور یہ بات حقیقت کے مطابق بھی ہوگی۔ اور اس طرح سوچو:

تم براور بیرونی حالات پر مخالف اثر ڈالے گا۔

ہمت بلند دار کہ پیش خدا و خلق

باتد بقدر ہمت تو اعجاز قو

اس کے برعکس اگر تم خدا سے اُمید اور یقین کی استدعا کر دے
تھامے اندر نئی روح ڈال دے گا، جو ہر مرحلے پر تمہارا ساتھ دے گی
پھر خدا کا اس قول پر غور کرو کہ ”خدا تمہارے گناہوں کے ساتھ ہو“۔ تم
مدد سے اپنی زندگی میں حیرت انگیز کارنامے انجام دے سکتے ہو، البتہ
دل سے ایسا چاہو اور اس کی رفاقت پر بھروسہ کرو۔

حکم مولوی عطا

”دلہ دالٹر جس اہی ایک کتاب میں لکھتے ہیں۔ ایک اسی سالہ آدمی
مڑک کو بار کرتے ہوئے لاری کی رو میں آکر ہلاک ہو گیا۔ ہلاکت کے بعد عینی مستندے
سے معلوم ہوا کہ اس کے پیچھے طے میں سہل کے نشانات اور قروح کثیر تعداد میں موجود
ہیں۔ گردن اور قلب میں زلول اور نسا دا بھی طے کھڑے تھے۔“

یہ دیکھ کر ڈاکٹر نے اس کی بیوی سے ٹیلی فون پر پوچھا: ”تم نے اسے تو سہل
عمر کتنی بنائی تھی؟“

”اسی برس کی“ بیوی نے جواب دیا۔

”اں عام بیماریوں کی مرعوبی میں ہوا اس کے اندر پائی جاتی ہیں، ڈاکٹر
لے کہا: ”وہ اپنی عمر سے ۳۰ سال زیادہ زندہ رہا۔ ایسی حالت میں حیات و توانائی
کی کیا وجہ تمہاری سمجھ میں آتی ہے؟“

بیوی نے جواب دیا: ”اس کے سوا میری سمجھ میں دوسری بات نہیں آتی
کہ وہ رات کو سوئے سے پہلے یہ جملہ کہل میں آج سے بہتر حالت میں اٹھوں گا
زباں سے ادا کے بغیر کسی نہیں سوسا۔“

اس مثال سے یہ بات بخوبی واضح ہوتی ہو کہ جب انسانی جسم طبعی
خوابوں یا سہاروں میں مبتلا ہو تو مدام کے صحت افزا، حیات بخش اور تخلیقی
قوی کو مرکز کے طبعی مشکلات پر قابو پایا جاسکتا ہو۔ خدائی صواب کا ہم جتنا
گہرا مطالعہ کریں، اسی قدر ہم پر یہ حقیقت منکشف ہوتی چلی جائے گی کہ خدا

چھاچھ

(صحاب مولوی حکیم عطار الرحمن)

5827/ 50

5827/ 50

اس کے اگر آنتوں کی صفائی کے لیے ملینات کا استعمال کیا جائے تو ان کے استعمال سے غذائیں غیر طبی تغذیات ظہور پذیر ہوتے ہیں۔

ایک مشہور ماہر غذا کہتا ہے کہ چھاچھ بیماریوں کے لیے بھی اچھی غذا ہے، کیونکہ دودھ کے مواد مجیدہ ہی جانے کے دوران ہی میں دہی کے جراثیم کے عمل سے ایک تک ہضم کے منازل طے کر لیتے ہیں اور دودھ کا کلیسیم چھاچھ کے ترشے میں حل ہو جاتا ہے۔ یہ عمل چھاچھ یا دہی کو زود ہضم بنا دیتا ہے۔

اگر فضلہ بڑی آنتوں میں رک جائے تو جراثیم پیدا ہونے لگتے ہیں جس کے نتیجے میں فساد اور تھیر کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور اس طرح ہوز بریلے مواد پیدا ہوتے ہیں وہ خون میں جذب ہو کر جگر، گردوں اور دماغ وغیرہ کے لیے سخت مضر بنتے ہیں۔ ملینات یا مسہلات سے بھی فضلہ دفع کیا جا سکتا ہے، لیکن ہم سب جانتے ہیں کہ اس طرح فضلات کا دفع کرنا صحت بخش نہیں ہے۔ روزانہ چھاچھ کا استعمال تیزاب لہنی کی وجہ سے آنتوں کو صاف رکھتا ہے اور دیرینہ قبض کو آہستہ آہستہ رفع کر دیتا ہے۔

علامہ ازیں دہی کے جراثیم غذائی نالی میں بڑی مقدار میں حیاتین ب پیدا کرتے ہیں اور یہاں سے یہ حیاتین بڑی تیزی اور آسانی کے ساتھ سائے جسم میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ چھاچھ کا یومیہ استعمال حیاتین ب کی کمی، بعض قلبی امراض، عصبی خرابیوں اور قبض کو دور کر دیتا ہے۔

ایک سائنس دان کا قول ہے کہ تیزاب لہنی دماغ کو چلائے میں ایندھن کا کام کرتا ہے اور سمیت زندہ اعصاب کو سمیت سے نجات دلاتا ہے۔ اس اعتبار سے چھاچھ یا دہی کو مقوی اعصاب بھی قرار دیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح اس سے اشتہا کو بڑھائے، غذا کو ہضم کرنے اور تغذیہ میں مدد ملتی ہے۔

جن مالک میں ملیریا بہت رہتا ہے وہاں کے اسپتال مرنے کے مریضوں میں چھاچھ بہت مفید ثابت ہوتی ہے اور دناڑک حالتوں میں بھی چھاچھ کے استعمال سے صحت ہو جاتی ہے۔

اگر بچوں کو چھاچھ یومیہ استعمال کرائی جائے تو ان کے دانت نکلتے

چھاچھ کی کہانی بہت دل چسپ ہے۔ بہت سے ملکوں میں ہزاروں سال سے یہ غذا کا مجزود ہے۔ پہلے چھاچھ کھیتوں، بکریوں اور گدھوں کے دودھ سے بارکی جاتی تھی۔ بہت سی زبانوں میں اس کے جنام ہیں، ان سے درازی عمر کے مفہوم کی طرف اشارہ ہوتا ہے۔ قدیم مصر میں بچپنوں کے دودھ کو ترش کر کے راس فرودت کیا جاتا تھا اور دہی کو نہ صرف فراعزہ مصر کے دسترخوان تک نہی حاصل تھی، بلکہ عوام میں بھی یہ لطیف اور لذیذ غذا بہت مقبول تھی اور آج تک مصر میں گائے اور بکریوں کے دہی اور چھاچھ کو بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ روس میں چھاچھ بڑی کثرت سے استعمال کی جاتی ہے اور چھاچھ ہر کھانے کے ساتھ مشروب کے طور پر پی جاتی ہے۔

قدیم لوگ چھاچھ کو دودھ کے طور پر بھی تجویز کیا کرتے تھے اور بوزان کے لیب اس کو معدہ دگر اور فساد خون کی بیماریوں میں بکثرت استعمال کرتے تھے۔ اس زمانے میں بھی چھاچھ ڈیریلوں سے بوتلوں میں بھر کر مہتیا کی جاتی ہے۔ اگرچہ نام دسایں انسان کی پسندیدہ غذا ہے، لیکن بہت سے لوگ اس کی مابیت اور داس سے اچھی طرح واقف نہیں ہیں۔

دہی یا چھاچھ میں تیزاب لہنی (دودھ کا ترشہ) بڑی مقدار میں ہوتا ہے۔ اس ترشے سے آنتوں کے مضر صحت جراثیم فنا ہو جاتے ہیں اور غذا کے ہضم میں مدد ملتی ہے۔ اس میں تھوڑا سا الکحل اور کاربانک ایسڈ (کاربانک ترشہ) بھی ہوتا ہے۔ ان سے غذائی نالی کے اعصاب کو تقویت پہنچتی ہے۔

جس وقت چھاچھ کا معدے میں ہضم شروع ہوتا ہے اور اس کی حرارت اوجہم کی حرارت باہم ملتی ہے تو جراثیمیں عمل شروع ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں دوسم کی گیسیں پیدا ہوتی ہیں۔ ایک گیس سے غذائی مواد کو ایسی ہوا ہم پہنچتی ہے جس کی مدد سے معدے کی رطوبات میں جذب و نفوذ کی قوت بڑھ جاتی ہے اور دوسری گیس سے آنتوں میں ہی قسم کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ غذا آنتوں میں لک کر تشنگ نہیں ہونے پاتی اور اس کے اجزاء میں مضر صحت تبدیلیاں واقع نہیں ہوتیں اور فطری طریقے سے آسانی کے ساتھ فضلہ خارج ہو جاتا ہے۔ برخلاف

ہونی چاہیے جو زیادہ ترش نہ ہو۔ موسم سرما میں چھاپھ یا دہی کے ساتھ لہسن یا زیرہ یا اسی قسم کی کسی اور چیز کے اضافہ کر لینے سے چھاپھ نقصان کرتی۔ طبیب جدید کے معالجین موسم اداوہ و اغذیہ کے مزاجی اثرات کو توجہ نہیں دیتے، جس سے کمزور لوگوں کو اکثر نقصان بھی پہنچ جاتا ہو۔ دہی چھاپھ کے طبی فوائد تعریف سے بالاتر ہیں لیکن یہی تریاق اگر بے ڈھنگے ط سے استعمال کر لیا جائے تو اکثر ملاکت تک نوبت پہنچتے ہیں۔ دیکھی ہو۔ بر کے موسم اور مرطوب ممالک میں دہی یا چھاپھ مناسب چیزوں کی آمیزش۔ استعمال کرنا ضروری ہو، ورنہ بجائے فائدے کے نقصان کا اندیشہ ہو جاتا اور بچوں کو سردی کے موسم میں یا برسات میں دہی اور چھاپھ کو مناسب مصلو کے ساتھ دیا جانا چاہیے اور اس بات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہو کہ یا چھاپھ زیادہ ترش نہ ہو۔ ترشی اعصاب کے لیے مضر ہو۔ کمزور اعصار مریضوں میں ترشی خواہ کسی چیز کی ہو، نقصان رساں ثابت ہوتی ہو۔ طہ میں ترش اشیاء استعمال کرتے وقت اس چیز کا خیال نہیں رکھا جاتا اور ایک بڑی غلطی ہے جس سے اکثر نقصان پہنچ جاتا ہو۔

گرم گرم حالت میں اگر فوری طور پر کسی ترش مشروب کو دبا لیں تو وہ ٹھونے سے ٹھنڈا بھی ہو، استعمال کر لیا جائے تو اس سے نمونہ ذات الجنب، درد اعصاب اور فالج کا حملہ ہو سکتا ہو، ورنہ نزلہ تو اک ہو جاتا ہو۔ یہ ادویات ہو کہ بعض اوقات یا بعض طبائع میں ایسا نہ ہو لیکن اس کا یہ مطلب نہیں نکالا جا سکتا کہ ایسا نہیں ہوا کرتا۔ گرم میں اسی قسم کی بے احتیاطیوں سے لوگ نزلے کا شکار رہتے ہیں۔ پھ کو گرم اور سرد حالت میں استعمال کرنے سے بھی ادویہ اور اغذیہ کے اثر میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہو۔ جسم میں پہنچ کر سرد اثر پیدا کرنے والی چیز کو اگر استعمال کیا جائے تو وہ نقصان نہیں کرتی۔ چٹنا چٹنی گڑ یا شکر کو پیسے ہی اور پانی گھول کر خصوصاً ٹھنڈے پانی میں گھول کر پی لینے سے اس کے بہت زیادہ تبدیل ہو جاتے ہیں۔ یہی حال جھک کھانے اور پینے کی چیزوں خواہ وہ دوا کی قسم سے ہو یا اکی جنس سے۔ چٹنا چٹنی سرد موسم میں دہی کو قدرے گرم کر لیا جائے تو نقصان کا اندیشہ بہت کم رہ جاتا ہو اور اگر اس ادویہ زیرہ اور لہسن کی قسم سے گرم چیزوں کا اضافہ کر لیا جائے تو ضرر کا باقی نہیں رہتا۔

میں آسانی ہوتی ہو اور بچے و انتوں کے امراض میں مبتلا نہیں ہوتے چھاپھ بچوں کے بہت سے امراض کا شافی علاج ہو۔

چھاپھ دہی کو کم کرنے میں بھی مفید ہو، کیوں کہ اس میں عدا کی کلوری کی تعداد کم ہوتی ہو اور معدے میں زیادہ دیر ٹکی رہتی ہو۔ بھوک کی وجہ سے معدے میں جو درد ہو جاتا ہو، چھاپھ اس کو رفع کرتی ہو۔ اس کے استعمال کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس میں تھوڑا سا تھدیا شکر ملائی جائے۔ یا اس میں کچی ترکاری کا کچھ شامل کر لیا جائے۔ یا اس میں خام یا آبائے ہوئے پھل ملائیے جائیں۔ بالائے ملک میں پنجاب اور سرحد کے صوبوں میں دہی یا چھاپھ کا استعمال کمزرت ہوتا ہو۔ گرمیوں میں نہایت پتلی چھاپھ سادہ پانی کے بجائے استعمال کی جاتی ہو۔ اطباء نے طب مشرقی چھاپھ کے صرف پانی کو جس میں سے میر کے اجر ادا کر لیے جاتے ہیں دوا کے طور پر بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ دہی کا پانی (ماہ الجنب) اکثر پانے امراض میں بہت مفید سمجھا جاتا ہو۔ طب مشرقی میں ماہ الجنب استعمال کرانے کے بہت سے ترقی یافتہ طریقے ہیں۔ ماہ الجنب زیادہ بکری کے دودھ سے حاصل کیا جاتا ہو۔ اس غرض کے لیے مخصوص قسم کی بکری حاصل کی جاتی ہو اور غذا میں اسے مخصوص قسم کا چار دیا جاتا ہو۔ اور اسی بکری کے دودھ سے ماہ الجنب حاصل کر کے مناسب دواؤں کے ساتھ استعمال کر لیا جاتا ہو۔ پرائے رمانے میں اکثر دیرینہ امراض خصوصاً سوداوی امراض کا ماہ الجنب سے کامیاب علاج کیا جاتا تھا اور یہ علاج اطباء میں بہت مقبول تھا، لیکن اب اس کا رواج کم ہونا جا رہا ہو۔ اس کی وجہ یہ ہیں کہ اس طریقہ علاج میں کچھ خرابی تھی، بلکہ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس علاج میں جتنے اہتمام کی ضرورت ہو، آج کل کے حالات میں مریض اس کے لیے آمادہ نہیں ہوئے، ورنہ اس علاج سے بہتر اس ترقی کے دور میں بھی دوسرا علاج پیش نہیں کیا جا سکتا۔

ماہ الجنب کے ساتھ چوب چینی کا استعمال بہت سے لاج علاج مریضوں کا بہترین علاج ہو۔ سوداوی امراض مثلاً مالخولیا میں ماہ الجنب سے بہتر اور کوئی دوا اب تک سامنے نہیں آئی ہو۔ طب جدید میں مالخولیا کا کوئی شافی علاج نہیں ہو مالخولیا کے علاج میں طب مشرقی کی برتری ناقابل انکار ہو۔ ضرورت ہو کہ اطباء مشرقی ماہ الجنب کے پرانے طریقے کی طرف پھر رجوع کریں اور اس کے استعمال کا کوئی ایسا طریقہ اخراج کریں جو نسبتاً آسان ہو۔

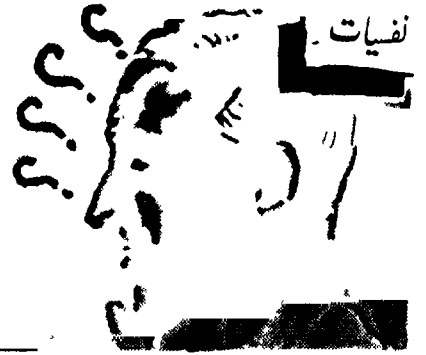
زیادہ ترش چھاپھ سے اکثر نقصان بھی ہو جاتا ہو۔ چھاپھ ہمیشہ زہ



مدلولے عَم دَورال

۳۸۶/۶۰

پروفیسر عبدالعلیم ہستس



خوابیں ناپید ہوں تو ان مستوتوں کی قدر کسے ہوگی؟ اگر مروجہ حوادث کے تعبیرے نہ ہوں تو ساجل کا اندازہ کیسے ہوگا؟ جمعہ کو بھی شادی نہ ہوئی تھیغے کے غم" سے" مشہور مثل ہو۔ لیکن کون کہہ سکتا ہو کہ یہ سننے کی پھانس نہ ہوتی تو آئندہ پنج شنبے تک کے لیے انسان کی محنت باندھ سکتا؟

اس کے باوجود قدرت کا یہ ہرگز منشا نہیں کہ انسان ہمیشہ پرمردہ ہی رہے، خود فطرت انسانی نشاط کی متوالی اور طبیعت ہمیشہ نشاط کی طرف عود کرتی رہتی ہو۔ پرمردگی سے بچنے کا پہلا نسخہ یہ ہو کہ اپنی ہر صبح کو ذوق و شوق کی "ٹھنڈائی" سے شروع کرنا چاہیے۔ اٹھتے ہی چاق و چوبند نظر آنے لگو کیسل کو اپنے پاس نہ پھٹکنے دو۔ صبح تڑکے جیسے ہی تھاری آنکھ کھلے، فوراً ہی اپنے قدم مضبوطی سے زمین پر جما کر کھڑے ہو جاؤ۔ کام کے آدمی کو اتنی مہلت کہاں کہ وہ پرمردگی اور کاروبار میں کھٹکنے دے۔ اپنے ریڈیو کو متر تم کر دو۔ غالباً خبریں آتی ہوں گی یا "دعوت حق" نشر ہو رہی ہوگی۔ "دست بہ کار دول بیار" کے اصول پر کاربند ہو جاؤ۔ "دعوت حق" گوش دل سے سنتے جاؤ اور جسم کو سیدھا کرنے والی ورزش میں لگا دو۔ اس کے بعد گھٹنے موڑنے والی "اٹھنے بیٹھے اور جسم کو کمر کے بل آگے اور پیچھے جھکا کر کمانی شکل بنانے والی ورزش کر لیا کرو۔ اگر تم ادھیڑ عمر کے ہو تو پہلوانی نہ دکھانے لگو، بلکہ صرف اپنے اعصاب میں لچک باقی رکھنے کی کوشش کرو۔ زیادہ زور آزمائی، جو بتدریج نہ بڑھاتی گئی ہو، خطرناک ثابت ہوتی ہو۔ اگر تم چاہتے ہو کہ سالے دن چستی قائم رہے تو ڈھیلے پائینچے کالیک پا جامہ پہن کر تیز قدم اٹھاتے ہوئے چل قدمی کے لیے نکل جاؤ۔ جب تک پسینہ نہ پھوٹ نکلے، ٹھیلے رہو۔ یہاں سے سیدھے غسل خانے کے فوایے کے نیچے جا کر کھڑے ہو وہ نشاط و حیات بڑھانے اور پرمردگی و کسالت کا قلع قمع کرنے کے لیے یکے بعد دیگرے گرم اور ٹھنڈے فوایے کے نیچے نہانے سے بڑھ کر کوئی لڑو

پرمردگی بھی روزمرہ حیات میں سے ہو، اسی لیے تو مرزا غالب نے کہا تھا کہ۔

تبدلیات و بند غم، اصل میں دونوں ایک ہیں
موت سے پہلے آدمی غم سے نجات پائے کیوں

لیکن یہ کہنا درست نہیں کہ اس کا علاج بجز موت کے اور کچھ نہیں۔ "غم جاناں" کے بابے میں تو کہنا مشکل ہو۔ جو سکتا ہو کہ ماہرین نفسیات اس کے لیے بھی کوئی چکلا دریا کر دیں۔ "غم دُور" کے متعلق تو یقین سے کہا جا سکتا ہو کہ یہ "لا علاج" نہیں ہے۔ اور اس میں تو شک و شبہ کی گنجائش نہیں کہ غم دوراں "کا منظر اول" پرمردگی" یا "کوفت" تو قطعی طور پر علاج پذیر ہو۔

پرمردگی وہابی شکل میں نمودار نہیں ہوتی بلکہ دائم الوجود ہو۔ جب کسی پر پرمردگی کا دھندہ آتا ہو تو اسے زندگی "ایام یاس" معلوم ہونے لگتی ہو۔ یہ آچانک آدھکتی ہو۔ کبھی کبھی تو سبب کا مترغ بھی نہیں ملتا، طبیعت پر بیزاری چھا جاتی ہو۔ اچھے بچے رات کو سوئے تھے، صبح اٹھے تو مزاج عین غین نظر آنے لگا۔ دل گھما گھما سا معلوم ہوتا ہو اور ہر چیز پر نا کامی اور نامردی کی گھٹا چھائی نظر آتی ہو۔ چہرے پر حزن و ملال کا غارہ ملا ہوا اندر سے رُوح پرمردہ۔ رفتارِ زمانہ جو ایک ہی شام قبل تک عین اپنی خواہش کے مطابق تھی اب بالکل مخالف سمت میں رواں دواں معلوم ہوتی ہو۔ کل تک یہ ننگوئے کی طرح تمھاری دھڑکی ڈھیل اور کھینچ پراؤٹا رہتا تھا اور آج پچکی کے پاٹ کی طرح پیس دینے کی فکر میں ہو۔

مگر آخر اس کا مداوا کیا ہو؟ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ یہ پرمردگی کے لیل و بہار آنے ضروری ہیں، یہ زندگی کے خمیر میں شامل ہیں۔ یہی لیے تو اقبال کہہ گئے ہیں
ہو آلم کا سُورہ بھی جز و کتابِ زندگی

لیکن یہ سب عین فطرت ہو۔ "کیفِ عشرت" کی آبیاری کے لیے "سحابِ غم" کی پھوٹا گزیر ہو۔ اگر صرف مسروں کی بہاریں آئیں اور پرمردگی کی

ہم خوش اور شرمی ہو گئے۔ اس طرح ہر مردگی اور کسانکے تمام جملے "جسم کو پھوڑ بھاگتے ہیں۔ گرم پانی
پڑنے وقت تمام شریانیں پھلتی اور ٹھنڈے پانی سے سکڑتی ہیں۔ اس عمل کے بار بار کر کے
خون کے کوڑھلے کھانچا جزا زندگی کا راگ ادا کرتے ہوئے ہماری رگ لپے میں دھنڈلے پیرے
لگتے ہیں اور اپنے ہمراہ کسی گھبراہٹ کا تازہ ذخیرہ لاتے ہیں جو دماغ اور دوسرے اعضاء
نریسک قوت کی تجدید کرتی رہتی ہے۔ دوران خون کی تیزی کی وجہ سے تمام جسمانی
کثافت، جورات بھریں، جمع ہوئی تھیں، بدن سے خارج ہو جائے گی۔ وہ تمام چیزیں
جو کس پیدا کرتی ہیں، خود بخود غائب ہو جائیں گی اور کُل جسم سڑی اور مٹی ہو جائیگا۔

اس تھوڑی سی دھڑلہ اور گرم اور ٹھنڈے پانی کے غسل سے نہ صرف
آدمی خود کو نشاط محسوس کرتا ہو بلکہ اس میں امراض سے بچنے کی صلاحیت بھی پیدا
ہو جاتی ہے۔

اعصاب کی جستی اور ٹھنڈے پانی کے غسل سے خون کے سفید ذرات
کی تعداد بڑھ جائے گی۔ اعصاب کی چستی اور ورزش کی وجہ سے ایک بالغ
انسان میں ۳۰۰۰ سفید ذرات کی تعداد بڑھ کر ۱۵۰۰۰ تک ہو جاتی ہے اور ٹھنڈے
غسل اور دھوئیں سے یہ تعداد ۲۵۰۰۰ تک پہنچ سکتی ہے۔ یہ کیفیت "بقی" کے شکر و
سے پیدا ہوتی ہے، جو ان سفید پوش دافع امراض شہسواروں کا خون پر دھارن
خون پر اس زبردست فوج کی اس روزنہ یورش کے منافع محتاج بیان نہیں۔
اگر جسم میں کسی قسم کے زہریلے مادے اور مضر جراثیم گھات میں لگے ہوئے تو یہ
سفید ذرات ان کی زندگی کو فوراً ختم کر دیتے ہیں۔

غسل کے دوران گنگناہے حد مضبوطی سے ضروری نہیں کہ تان میں ہاں
تازہ معمولی گنگناہے سے بھی پورا فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔
چند ہائیے بعد دیگرے گرم اور ٹھنڈے پانی سے نہ چھپنے کے بعد ایک
بڑا ڈنٹیں اڑولیں لیکر اپنے چاروں طرف پھیل لو، پھر اپنے جسم کو تیزی کے ساتھ
رگڑو۔ یہاں تک کہ بدن گلابی چمک سے دمک اٹھے۔
جسم کے خشک ہونے ہی بالوں میں تیل لگائی کرو اور دھواں مٹھرے
پر پڑے ہن کر تڑپا اپنا جائزہ لو۔ بلکہ سانس تمھارے ہونٹوں کو چومنے لگے گا اگر
سُکھا ہٹ پیدا نہ ہو تو تمھارے لکڑیوں میں کچھ نہ کچھ کی رہ گئی ہے۔

اس قسم کا ایک معمول بنالینے سے ہر مردگی کے لیے کوئی گھائش باقی
نہیں رہتی۔ تم کو شاید طمانیت محسوس ہوگی جو تمہیں خوش و خرم بنائے دیتی۔
ان تمام تدابیر اور عملیات کے باوجود انسان اس وقت تک مستقر رہتا ہے
مگر اگر وہ اس سے بڑھ کر کسی اور چیز کو چاہتا ہے تو اس کے لیے کوئی گھائش باقی
نہیں رہتی۔ تم کو شاید طمانیت محسوس ہوگی جو تمہیں خوش و خرم بنائے دیتی۔
ان تمام تدابیر اور عملیات کے باوجود انسان اس وقت تک مستقر رہتا ہے

مگر اگر وہ اس سے بڑھ کر کسی اور چیز کو چاہتا ہے تو اس کے لیے کوئی گھائش باقی
نہیں رہتی۔ تم کو شاید طمانیت محسوس ہوگی جو تمہیں خوش و خرم بنائے دیتی۔
ان تمام تدابیر اور عملیات کے باوجود انسان اس وقت تک مستقر رہتا ہے

ہم خوش اور شرمی ہو گئے۔ اس طرح ہر مردگی اور کسانکے تمام جملے "جسم کو پھوڑ بھاگتے ہیں۔ گرم پانی
پڑنے وقت تمام شریانیں پھلتی اور ٹھنڈے پانی سے سکڑتی ہیں۔ اس عمل کے بار بار کر کے
خون کے کوڑھلے کھانچا جزا زندگی کا راگ ادا کرتے ہوئے ہماری رگ لپے میں دھنڈلے پیرے
لگتے ہیں اور اپنے ہمراہ کسی گھبراہٹ کا تازہ ذخیرہ لاتے ہیں جو دماغ اور دوسرے اعضاء
نریسک قوت کی تجدید کرتی رہتی ہے۔ دوران خون کی تیزی کی وجہ سے تمام جسمانی
کثافت، جورات بھریں، جمع ہوئی تھیں، بدن سے خارج ہو جائے گی۔ وہ تمام چیزیں
جو کس پیدا کرتی ہیں، خود بخود غائب ہو جائیں گی اور کُل جسم سڑی اور مٹی ہو جائیگا۔

اس تھوڑی سی دھڑلہ اور گرم اور ٹھنڈے پانی کے غسل سے نہ صرف
آدمی خود کو نشاط محسوس کرتا ہو بلکہ اس میں امراض سے بچنے کی صلاحیت بھی پیدا
ہو جاتی ہے۔

اعصاب کی جستی اور ٹھنڈے پانی کے غسل سے خون کے سفید ذرات
کی تعداد بڑھ جائے گی۔ اعصاب کی چستی اور ورزش کی وجہ سے ایک بالغ
انسان میں ۳۰۰۰ سفید ذرات کی تعداد بڑھ کر ۱۵۰۰۰ تک ہو جاتی ہے اور ٹھنڈے
غسل اور دھوئیں سے یہ تعداد ۲۵۰۰۰ تک پہنچ سکتی ہے۔ یہ کیفیت "بقی" کے شکر و
سے پیدا ہوتی ہے، جو ان سفید پوش دافع امراض شہسواروں کا خون پر دھارن
خون پر اس زبردست فوج کی اس روزنہ یورش کے منافع محتاج بیان نہیں۔
اگر جسم میں کسی قسم کے زہریلے مادے اور مضر جراثیم گھات میں لگے ہوئے تو یہ
سفید ذرات ان کی زندگی کو فوراً ختم کر دیتے ہیں۔

غسل کے دوران گنگناہے حد مضبوطی سے ضروری نہیں کہ تان میں ہاں
تازہ معمولی گنگناہے سے بھی پورا فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔
چند ہائیے بعد دیگرے گرم اور ٹھنڈے پانی سے نہ چھپنے کے بعد ایک
بڑا ڈنٹیں اڑولیں لیکر اپنے چاروں طرف پھیل لو، پھر اپنے جسم کو تیزی کے ساتھ
رگڑو۔ یہاں تک کہ بدن گلابی چمک سے دمک اٹھے۔
جسم کے خشک ہونے ہی بالوں میں تیل لگائی کرو اور دھواں مٹھرے
پر پڑے ہن کر تڑپا اپنا جائزہ لو۔ بلکہ سانس تمھارے ہونٹوں کو چومنے لگے گا اگر
سُکھا ہٹ پیدا نہ ہو تو تمھارے لکڑیوں میں کچھ نہ کچھ کی رہ گئی ہے۔

اس قسم کا ایک معمول بنالینے سے ہر مردگی کے لیے کوئی گھائش باقی
نہیں رہتی۔ تم کو شاید طمانیت محسوس ہوگی جو تمہیں خوش و خرم بنائے دیتی۔
ان تمام تدابیر اور عملیات کے باوجود انسان اس وقت تک مستقر رہتا ہے

مگر اگر وہ اس سے بڑھ کر کسی اور چیز کو چاہتا ہے تو اس کے لیے کوئی گھائش باقی
نہیں رہتی۔ تم کو شاید طمانیت محسوس ہوگی جو تمہیں خوش و خرم بنائے دیتی۔
ان تمام تدابیر اور عملیات کے باوجود انسان اس وقت تک مستقر رہتا ہے



اپنے نومولود بچے کو سمجھیے

SAMI 66

دہائی ہونی ٹھوڑی؛ سب سے بچوں کی ٹھوڑی سائیاں نہیں ہوتی، کیوں کہ رشک مادر میں بچے کے جڑوں کا نشوونما چہرے کے دوسرے حصوں سے مست ہوتا ہے۔ چھٹی ٹھوڑی کی وجہ سے بچے کو چھاتی سے دودھ پینے میں آسانی ہوتی ہے؛ زبان کی بستگی، چھوٹی ٹھوڑی کی وجہ سے بچے کی زبان لمبی معلوم ہوتی ہوگی۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وہ نیچے کی ڈوری سے بندھی ہوئی ہے۔ اس ڈوری کو شاذ فاذ ہی کاٹنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ بعض اوقات بچوں کو بولنے میں جو دقت ہوتی ہے، اس کے متعلق خیال کیا جاتا ہے کہ وہ نیچے کی ڈوری سے بھری ہوئی ہے، لیکن ایسا نہیں ہوتا ہے۔ بچے کے جڑوں کے نشوونما کے ساتھ ساتھ یہ ڈوری منسلک جاتی ہوگی۔

اپنی اصلی حالت پر آجاتی ہے۔
بچے کی آنکھیں۔ پیدائش کے بعد ہی سرایت کو روکنے کے لیے بچے کی آنکھوں میں سرمہ لگایا جاتا ہے، آج کل کسی لوشن کے قطرے ڈلے جاتے ہیں۔ یاد رکھیے، اچھا سرمہ اس غرض کے لیے لوشن سے بہتر ہوتا ہے، بعض اوقات شروع میں بچے کی آنکھوں میں خفیف سی کھٹک ہوتی ہے۔ کسی کچھ کچھ دہائی آنے لگتا ہے اور آنکھیں کچھ پھولی ہوئی اور سرخ سی معلوم ہوتی ہیں، لیکن چند دنوں ہی میں آنکھیں صاف ہو جاتی ہیں۔

آنکھوں کی پتلیوں کی رنگت ابتدا میں ہلکی ہوتی ہے، پتلیاں کسی بھوری اور کسی نیلگوں یا سبزی مائل ہوتی ہیں لیکن چھ ماہ کے اندر اپنے اصلی رنگ پر آ جاتی ہیں۔

آنسوؤں کی گتلیاں شروع میں مکمل نہیں ہوتیں، اس لیے بچہ دو تین ماہ تک آنسوؤں سے نہیں روتا۔

وضع و ہیئت؛ نومولود بچے کے عضلات ابتدا میں نرم ہوتے ہیں۔ اس لیے

شروع میں بچے کی نظریں اور بہت سی باتیں عجیب سی معلوم ہوتی ہیں، لیکن حقیقت عجیب نہیں ہوتیں۔ اگر آپ نے بالکل نئے پیدا شدہ بچے کو نہیں دیکھا ہے، آپ کو خود اپنا بچہ عجیب سا معلوم ہوتا ہے۔

بچہ بالکل شروع میں الونکھا سا ضرور معلوم ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ اپنی اپنی توقع کے مطابق خوب صورت۔ معلوم ہوتا ہے۔ ممکن ہو آپ سوچیں کہ اس آنکھیں کیسی ہیں، یا وہ کس طرح سانس لینا ہے۔ نئے والدین اکثر حکموں سے بچے سے ہاں چیزوں کے متعلق پوچھتے ہیں جو بالکل معمول کے مطابق ہوتی ہیں۔

دیل میں ہم نومولود بچوں کی کچھ خصوصیات لکھتے ہیں:

بچے کا الونکھا سر پیدائش کے وقت بچے کا سر زرد سے دبا ہوا ہوتا ہے، پتلیاں تخت ہیں ہوتیں، بلکہ ربڑ کی طرح نرم ہوتی ہیں۔ پتلیوں کے نرم ہونے کا فائدہ یہ رہا ہے کہ پیدائش کے وقت سر کو گردن نہ نہ پیچے۔ چند دنوں میں بچے کے سر کی ہیئت دور بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔

ٹالو میں ایک نرم حصہ ہوتا ہے۔ اس جگہ ابھی ہڈی نامکمل ہوتی ہے، بلکہ یہ حصہ ہڈی کے بجائے ایک مضبوط جھلی کے ذریعے محفوظ ہوتا ہے۔ سال ڈیڑھ سال تک۔ ہڈی مکمل ہو جاتی ہے۔

بالوں کا بھورا، سنہرا، سیاہ یا غائب ہونا؛ بعض نومولود بچوں کا شروع میں بلیرنڈ کی گیند کی طرح صاف ہوتا ہے، بعض بچوں کے بال کافی لمبے ہوتے ہیں۔ پیدائش کے وقت کے بال اکثر جھڑ جاتے ہیں۔ دوسرے بال مختلف رنگ اور دھبے کے آتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ سنہرے بال بعد میں سرخ یا سیاہ ہو جائیں یا گھوڑے والے بال سیدھے ہو جائیں۔ یا سال بھر تک بال نہ آئیں۔ بعض اوقات پیدائش کے وقت بازوؤں اور ہاتھ پر بال ہوتے ہیں اور بعد میں اڑ جاتے ہیں۔

خود بخود جذب ہو جاتا ہو۔ لڑکوں میں عضو تناسل کا (انتشار بھی) ایک عام بات ہو، اس کے لیے بھی کسی تدریج کی ضرورت نہیں۔

دودھ ڈالنا۔ بہت سے بچے معمول کے طور پر بار بار دودھ ڈالتے ہیں لڑکوں ان کے معدے عذائے عادی نہیں ہوتے کبھی ڈکار کے ساتھ دودھ ڈال دیتے ہیں۔ اگرچہ حد سے زیادہ دودھ ڈالنا تشویش ناک ہو لیکن معمول کے مطابق دودھ ڈالنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ قاعدے کے مطابق دودھ بچے کے پیٹ میں جاتے ہی جم جاتا ہو۔ لہذا جو دودھ وہ معدے سے نکالتا ہو، جا ہوا ہوتا ہو۔

ناہمو آئینفس : نومولود بچے کے وہ اعصاب بھی جو تنفس کو کنٹرول کرتے ہیں پورے طور پر نشوونما پائے ہوئے نہیں ہوتے، اس لیے بچوں کا تنفس بے قاعدہ ہوتا ہو۔ سانس کی رفتار کسی وقت بہت تیز ہوتی ہو اور کسی وقت بہت سست۔ کبھی ایسا ہوتا کہ سانس بیز چلتے چلتے دفعتاً سست ہو جاتا ہو اور پھر تیز ہو جاتا ہو۔ نومولود بچے کے سانس کے نسبتاً قاعدہ ہونے میں کمی ہفتے لگ جاتے ہیں۔

غرائٹا، چھینک اور کھانسی : کچھ بچے بے ہوش آدمی کی طرح غرائٹا لیتے ہیں بعض بچے بیداری میں آواز کے ساتھ سانس لینے میں۔ بچے کے گلے یا ناک میں جب دھول یا بلغم پھنس جاتا ہو تو اسے چھینک یا کھانسی آتی ہو۔

ہچکی اور جمائی : حساس بچے کے پیٹ میں ذرا سے سہجان اور سوزش کے پیدا ہونے سے ہچکی آجاتی ہو ہچکی دراصل دیا غصہ کے عضلات کا رد عمل ہے۔ اگرچہ ہچکیاں عموماً آپ سے آپ ہی رک جاتی ہیں، تاہم گرم پانی کے چند چمچ ہچکی کو جل یا دیر روک دیتے ہیں۔ بچے کے معدے کی ذکات کے کم ہو جانے کے بعد ہچکیاں کم میلان بھی کم ہو جاتا ہو۔

بچے اکثر جمائی بھی لیتے ہیں۔ جمائی لینا زیادہ آکسیجن حاصل کرنے اور فاضل کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کرنے میں مدد دیتا ہو۔

جھٹکے اور شنج : بچے کا دماغ اگرچہ بالکل نشوونما یافتہ ہوتا ہے لیکن دماغ سے خبر لے جانے والے پورے طور پر نشوونما یافتہ نہیں ہوتے۔ ان اعصاب کا ہل نشوونما تک بچے عجیب کرکٹیں کرتا ہو۔ اس کی پلکیں پھرکتی ہیں، اس کے جڑے لڑتا ہیں اور اکثر مین میں کانپتا ہو۔

چونکنا : بچے کو اگر بیک یا بلایا جائے، یا کوئی کھٹکا ہو جائے تو مدافعتی رد عمل۔ طور پر وہ چونک پڑتا ہو۔ اس کا بدن اکڑا جاتا ہو۔ اس کے ہاتھ بیک یا پھیل جاتا ہو۔

(باقی صفحہ پر)

بچے کے سر کو، جو عموماً لمبائی میں پورے جسم کا چوتھائی ہوتا ہو، آسکی سے ہاتھ کے سہارے اٹھانا چاہیے۔ بچے کی گردن میں اتنی جان نہیں ہوتی کہ وہ ایسا سر اٹھا سکے۔ بچے کی ٹانگیں چھوٹی اور کان کی طرح مڑی ہوئی ہوتی ہیں اور ہارڈ جسم کی جانب مڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ ہتھکیاں بند اور کسی ہڈی ہوتی ہیں اور سینہ تنگ ہوتا ہو۔

بچے کی جلد : بچے گلاب کی پکھڑیوں کی طرح صاف گلابی اور چمکی جلد کے ساتھ شاد واد پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی ناک جلد اکثر ناکل پرخ ہوتی ہو اور ان کے اطراف یعنی ہاتھ اور پیر نیلے ہو سکتے ہیں۔

پیدائش کے وقت اکثر بچے ایسے ہوتے ہیں جسے انھیں تیلے میرے پہلے میں ڈلو کر باہر کالایا ہو۔ اس خاص جلد کے اثر جانے یا صاف کر دیے جانے کے بعد بچے کے چہرے پر سفید سفید دانے نمودار ہو جاتے ہیں۔ پاک و ہند میں بچے کی جلد گندے ہونے کے آٹے میں گھی ملا کر بچے کے جسم پر اس آٹے کو پھیلا جاتا ہو چند روز ایسا کرنے سے جلد صاف ہو جاتی ہو۔ سفید دانے تقریباً ایک ہفتے میں خود بخود غائب ہو جاتے ہیں۔

بچے کی پلکیں، چینیائی، ناک اور گردن پر خون کی رگوں کا جال سا ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ یہ جال بھی غائب ہوتے چلے جاتے ہیں۔

پہلے ہفتے کا یرقان : میں چار بچوں میں سے ایک بچے کو پہلے ہفتے میں یرقان ہو جاتا ہو۔ یہ یرقان بالکل بے ضرر ہوتا ہو اور ایک ہفتے کے اندر خود بخود جاتا رہتا ہے۔ وزن کی کمی : اکثر بچے کا وزن پیدائش کے وقت پہلی وزن سے زیادہ ہوتا ہو اس کی وجہ یہ ہوتی ہو کہ بچے کی آنتوں میں پانی بھرا ہوا ہوتا ہو۔ معمولی تدریس آنتوں سے یہ پانی خارج ہو کر وزن کم ہو جاتا ہو۔

جنسی کیفیات : پیدائش سے پہلے ماں کے سوانی ہارمون بچے کے جسم میں گردش کرتے ہیں۔ بہت سے بچوں کے سینے خواہ وہ لڑکا ہوں یا لڑکی ان ہارمون کی وجہ سے پھول جاتے ہیں۔ ایسے سینے کو دانے یا مائٹس کرنے کی ضرورت نہیں جلد بچہ خود ہی اس کیسائی مادے کو خارج کر دیتا ہو اور سینہ اپنی اصل حالت پر آ جاتا ہو۔

کبھی لڑکی کے اندام نہانی سے جیس جیسی رطوبت آتی ہو، لیکن جلد ہی سد ہو جاتی ہو۔ کبھی لڑکے کی خیموں کی تھیلی میں پانی بھرا ہوا ہوتا ہو، جس سے اس کی شکل جابلے کی طرح ہو جاتی ہو۔ اس کے بھی علاج کی ضرورت نہیں۔ یہ پانی بھی

واپسی کا ٹیکٹ

جدید مغربی دواؤں اور ان کے ضمنی اثرات پر ذیل کے طنزیہ ڈرامے میں بڑے دل چسپ انداز سے روشنی ڈالی گئی ہے۔ یہ

ڈرامہ ایک جرمن ہیلتھ میگزین میں "میزورنڈیس لینن" (صحیح بخش زندگی) میں شائع ہوا ہے، جس کو منس مشیر نے "کلاہر" نامی ایک

(بہر در صحت)

تفن طبع کے لیے ذیل میں ہم اس کا ترجمہ پیش کرتے ہیں۔

(ایک ہفتے کے بعد)

مریض: میرے بائیں گھٹنے کی تکلیف جاتی رہی۔ آپ کی دوا نے واقعی کام کیا۔

ڈاکٹر: میں نہ کہتا تھا کہ اس قسم کی تکلیف کو ہم لوگ خوب سمجھتے ہیں۔

مریض: یہ تو ٹھیک ہو، لیکن.....

ڈاکٹر: ٹھیک ہو لیکن..... کیا معنی؟

مریض: اب مجھے ہر وقت سر میں ایک دباؤ سا معلوم ہوتا ہے۔

ڈاکٹر: کوئی مضائقہ نہیں، سر میں اس قسم کے دباؤ کی حقیقت کو ہم لوگ خوب سمجھتے ہیں۔ میں آپ کو ایک انجیکشن دے گا۔ ڈاکٹر انجیکشن

لگا تا ہے۔ لمبی سوئی بہت خوفناک معلوم ہوتی ہے۔ مریض خوف

سے نیم جاں ہوتا ہے

ڈاکٹر: اس مرتبہ پانچ ڈالر دیجیے۔ دو ڈالر انجیکشن کے مزید چھوٹے ہیں۔

(مریض ادا کر دیتا ہے)

(ایک ہفتہ کے بعد)

مریض: سر کا دباؤ تو ختم ہو گیا ڈاکٹر صاحب۔

ڈاکٹر: خوب ہوا۔ میں نے تو پہلے ہی کہہ دیا تھا۔

مریض: یہ تو تمنا، لیکن مجھے اپنی انگلیوں میں کچرشن ہونے کی سی کیفیت

اور جھنجھٹا ہٹ سی محسوس ہوتی رہتی ہے۔

مریض: گڈ مارننگ، ڈاکٹر صاحب!

ڈاکٹر: ارے بھئی آپ کی کیا روگ لگالائے؟

مریض: کوئی چھ ہفتوں سے میرے دائیں بازو کے بالائی حصے میں سخت درد ہے۔

ڈاکٹر: اُدھ! پریشان ہونے کی کیا بات ہے۔ اس قسم کے دردوں کے متعلق

ہمیں سب کچھ معلوم ہے۔ یہ یو جیے! ایک ٹکیہ دن میں تین بار لے لیا کیجیے اور

تین ڈالر مرمت فرمائیے۔ (مریض رقم ادا کر دیتا ہے)

(ایک ہفتے کے بعد)

مریض: ڈاکٹر صاحب، آپ کی دوا سے میرے بالائی بازو کا درد بالکل کا فور ہو گیا۔

ڈاکٹر: (بڑے غمزے) دیکھا آپ نے!

مریض: بے شک، لیکن.....

ڈاکٹر: بے شک، لیکن..... یعنی؟

مریض: یعنی یہ کہ میرے بائیں گھٹنے میں ہر وقت ایک خاص قسم کی جھنجھ

سی محسوس ہوتی ہے۔

ڈاکٹر: یہ کوئی بات نہیں، ہم لوگ اس قسم کی جھنجھ کے احساس کا پتہ

حکم رکھتے ہیں۔ اس قسم کی جھنجھ ہوجایا کرتی ہے۔ اس دوا کے تین قطرے

قذا کے بعد دو دنوں وقت لے لیا کیجیے۔ اچھا تو دن ڈالر دیکھیے (مریض

ادا کر دیتا ہے)

یہ لیجیے یہ دو گولیاں۔ انہیں منہ میں ڈال کر بلا پانی کے چبا لیجیے۔
تین ڈالر لائیے۔

مریض: اُور ان گولیوں کی قیمت؟
ڈاکٹر: اُدھ! یہ تو بالکل نئی نئی گولیاں ہیں۔ بھلا ان کی بھی کوئی حیثیت
مریض: (باہشتی بڑبڑاتے ہوئے) میں بھی دواؤں کے متعلق اسی نتیجے پر
پہنچتا جا رہا ہوں۔ (مریض ڈالر ادا کر دیتا ہے۔)

(ایک ہفتے کے بعد)

مریض: میں بالکل نہ آتا۔ مگر کارڈ تو چلا گیا ہے، لیکن کان بھنا شروع ہو گئے
ہیں۔ یہ دیکھو! یہ دیکھو!!

ڈاکٹر: گھبرائے کیوں جاتے ہو۔ سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔ میرے پاس
کی نہایت اچھی دوا ہے۔ اس دوا کی رُوئی کان میں رکھو تین چار
دن میں یہ کیفیت جاتی ہے۔ تین ڈالر لائیے۔ (مریض ادا
کر دیتا ہے)

(ایک ہفتے کے بعد)

ڈاکٹر: ناممکن! تم لنگڑا رہے ہو؟
مریض: آپ کی تشخیص قابلِ داد ہے
جیسے کان بھنا بند ہوئے، پر
کے گئے جواب دے گئے۔



ڈاکٹر: واہ یہ بھی کوئی بات ہے۔ اس
تکلیف کا رفع کرنا تو آسان
ہی۔ اپنے پر گرم پانی میں ڈبو

دیکھیے اور یہ عمل دن میں چھ بار کیجیے۔ چار ڈالر لائیے جناب۔

مریض: یعنی ایک ڈالر نمک کا (وہ صرف ایک ڈالر دیتا ہے)
ڈاکٹر: آپ غلطی کر رہے ہیں۔ آپ نے صرف نمک کی قیمت ادا کی ہے۔
مریض: میری غلطی۔ ہاں! ایک غلطی کا ہار تو میں برداشت کر سکتا ہوں
(بقیہ رقم ادا کر دیتا ہے)

ایک ہفتے تک

مریض: لیجیے، میں پھر حاضر خدمت ہوں، ڈاکٹر صاحب۔
ڈاکٹر: سب کچھ ٹھیک ہونا؟

ڈاکٹر: بہت ٹھیک، یہ تو بالکل طبی بات ہے۔ اس دوا کے بعد ایسا تو ہوا ہی
کرتا ہے۔ اٹھیں میں اس قسم کی تحدید کا نہیں بخوبی علم ہے۔ یہ کوئی نئی بات
نہیں ہے۔ اس کو تو بہت آسانی کے ساتھ رٹے کیا جا سکتا ہے سو ہم بہت
جلد اس پر قابو پالیں گے۔

مریض: آپ اس تکلیف پر ضرور قابو پالیں گے، لیکن اس نے فی الحال
مجھ پر قبضہ کر رکھا ہے۔

ڈاکٹر: میرا مطلب یہ ہے کہ آپ کی اس تکلیف سے بہت جلد گھوٹلا ہی ہو
جائے گی۔ چاقو کی نوک کے برابر یہ سفوفِ رذائات کے کھانے
کے بعد لے لیا کیجیے۔ براہِ کرم تین ڈالر۔ (مریض ادا کر دیتا ہے)
(ایک ہفتے کے بعد)



مریض: اٹھیں میں خود کی کیفیت

اب نہیں ہوا میں مجموعی طور
پر اپنے آپ کو اچھا محسوس
کرتا ہوں۔ البتہ رشک میں
خفیف سادوم ہو گیا ہے۔ بالغ
ہو گا بہر حال آپ ہی اس کو
سمجھ سکتے ہیں۔ (ڈاکٹر رشک کو
دبا کر دیکھتا، نہیں یہاں ڈاکٹر صاحب۔

ڈاکٹر: اچھا اچھا! سب ٹھیک ہے۔ تم پر تعجب انگیز طور سے دوا کا ردِ عمل
مغرب ہو رہا ہے۔ اس کی رفتار میں اضافہ تو بچوں کا کھیل ہے۔
رینگ پینگ پینگ لے جاؤ۔ ایک جھٹہ رینگ پینگ پینگ سارا
فوجہ لٹکنے پانی میں حل کر کے پی لیا کیجیے۔ براہِ کرم چار ڈالر دیکھیے۔
ایک ڈالر رینگ پینگ پینگ کا۔ (مریض ادا کر دیتا ہے)

(ایک ہفتے کے بعد)

مریض: رینگ پینگ پینگ نے تو چھوٹتر کا سا کام کیا۔ لیکن کرمیں درد
ہو گیا ہے۔

ڈاکٹر: گزشتہ ہفتے آپ کے شکم میں بھی تو تکلیف تھی، لیکن پھر کیا ہوا؟
مریض: بیشکی تکلیف تو البتہ جاتی رہی مگر اس کمر کے درد کا کیا ہو گا؟
ڈاکٹر: ہیں کمر کے دردوں کا سارا حال معلوم ہے۔ آپ فکر کریں کہ یہ

مریض: مجھ کو پوچھ دیجئے، میرے پیر بالکل ٹھیک ہیں۔

ڈاکٹر: پھر اور کیا چاہیے؟

مریض: لیکن مجھے جھنجھنے میں دشواری ہوتی ہو۔

ڈاکٹر: میں آپ کو ابھی انجیکشن دیتا ہوں۔ اپنا بازو برہنہ کیجیے۔

مریض: استین چڑھا لیتا ہوں

اور ڈاکٹر انجیکشن لگا دیتا ہے۔

مریض: پانچ ڈالر دیتا ہوں۔

مریض: یہ لیجئے پانچ ڈالر۔ دو ڈالر انجیکشن کے۔

ڈاکٹر: یہ انجیکشن تین ڈالر کا ہو۔ درم کے انجیکشن، سر کے دباؤ کے انجیکشن سے زیادہ قیمتی ہیں۔

مریض: (بقیہ ڈالر ادا کرتے ہوئے) شکریہ ڈاکٹر صاحب۔

ڈاکٹر: میں آپ کی پذیرائی کے لیے ہر وقت حاضر ہوں۔

(ایک ہفتے کے بعد)

مریض: گڈ مارننگ! ڈاکٹر صاحب۔ اب میں بخوبی بھل سکتا ہوں۔

ڈاکٹر: میں جانتا تھا کہ انجیکشن ضرور اپنا کام کرے گا۔

مریض: مزید تین ڈالریں لے کر نا ہی چاہیے تھا۔

ڈاکٹر: انجیکشن کی دوا میں قیمتی ہوتی ہی ہیں اور تو سب خیریت ہو؟

مریض: توقع کے مطابق خیریت ہو۔ میں بات اتنی سی ہو کہ قبض میں جتلا ہو گیا

ہوں۔ کامل سات دن سے یعنی جب سے انجیکشن لگا ہو، اجابت نہیں

ہوئی ہو۔ آپ کو مجھے اس کے لیے بہت تیز قسم کی گولیاں دینی چھوٹی۔

ڈاکٹر: (درونا گواری کے ساتھ) گولیاں؟ یہ آپ نے کیسے سمجھا کہ میں آپ کو

گولیاں دے دوں گا۔ میں یقیناً آپ سے بہتر سمجھتا ہوں کہ مجھے کیا تجویز کرنا

چاہیے..... لیکن یہ بالکل اتفاق ہو کہ آپ کی بات اپنی جگہ پر ٹھیک

نہی۔ یہ گولیاں لیجئے اور چار ڈالر لائیے (مریض ادا کرتا ہے)

(ایک ہفتے کے بعد)

ڈاکٹر: کہتے آج کیا حال ہو؟

مریض: اچھا ہو۔ لیکن آج میں آپ سے ایک ہرانی کا خواستگار ہوں۔ کیا

آپ میرے لیے واپسی کے ٹکٹ کی قسم کا نسخہ تجویز نہیں کر سکتے؟

ڈاکٹر: واپسی کے ٹکٹ کی قسم کے نسخے سے آپ کا کیا مطلب ہے؟

مریض: میں چاہتا ہوں کہ آپ کو پھر اسی چکر سے سابقہ نہ پڑے۔

ڈاکٹر: واپسی کے ٹکٹ کی قسم کا نسخہ! یہ تو میرے لیے بالکل نئی چیز ہو

مریض: جی، واپسی کے ٹکٹ کی قسم کا نسخہ! اس کا مطلب یہ ہو کہ ان تمام

اسٹیشنوں کے لیے جن سے مجھے سابقہ بیماریوں سے گزرنا پڑا۔

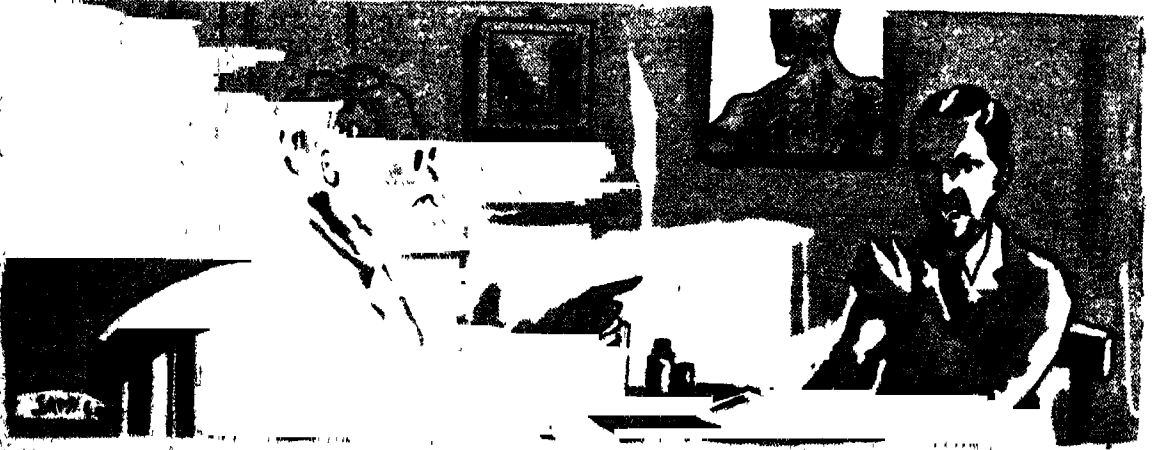
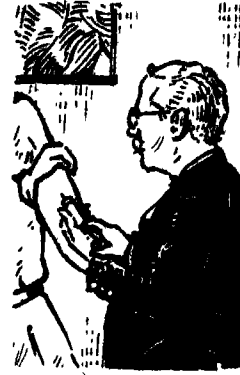
کیوں کہ ایسا معلوم ہوتا ہو کہ مجھے پھر ان تمام شکایات سے گزرنا

پڑے گا۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ میں بیماریوں کے سلسلے کے

نقطہ آغاز پر پھر پہنچ گیا ہوں اور میرے دائیں بالائی بازو کا درد

پھر عود کر آیا ہو۔

(پروردہ کرتا ہے)



اپنے بچے کو سمجھئے



بچہ خوش رہنے کے لیے پیدا ہوا ہے

ایک ممکنہ اداس بچہ صحت مند نہیں ہو سکتا،
کیونکہ قدرت اس کو خوش اور بخال دیکھنا چاہتی ہے
اگر بچہ ایسا نہیں ہو۔ تو وہ کمزور
مغموم ہو گا اور اداسیاں صحت پر بری
طرح اثر انداز ہوتی ہیں۔

اپنے بچوں کو ان تکالیف سے بچانے کے
لیے نوہال باقاعدگی سے دیجیے۔ نوہال
زہریلے پیٹ کی تکالیف کا بہترین علاج ہے
بلکہ ہاضمہ اور معدے کو بھی درست کرتا ہے۔

نوہال



بچوں کی تمام بیماریوں کے لیے مفید

نوہال، اہلکارہ، تے دست، دانت نکلنے اور بچہ کی
خوابوں، سبے خوابی اور تھکس کا موثر علاج ہے۔

تبدیلی جنس

خاندانی منصوبہ بندی کے لیے ایک نیا مسئلہ

1871-60

میں رہ چکا ہو گا اس خدمت سے اس لیے معذور ہو کہ یہ بندہ ناچیز خود مر رہا ہو چکا ہو اور کسی مناسب سی لڑکی کی تلاش میں ہو تاکہ اس سے عقد کر کے اپنا گھر بسائے۔ مجھے آپ کے ساتھ بڑی ہمدردی ہو مگر شیت ایزدی میں کیا چارہ۔ بہتر ہو گا کہ آپ بھی میرا خیال چھوڑ کر خود بھی اپنی شادی کی فکر کریں۔“

ظاہر ہو کہ اس بیان سے اس بچارے شوہر کی تسکین نہیں ہو سکتی جس کی بیوی خود شوہر ہونے کی دعویدار ہو، مگر بڑے جھگڑے بکھیرے کے بعد جب اس کو پتہ چلتا ہو کہ اس میں بیوی کا کوئی قصور نہیں بلکہ جو کچھ ہوا ابو بھناہب اللہ شواہد تو وہ بھی ایک بیوی سے ہاتھ دھو کر دوسری کی فکر شروع کر دیتا ہو۔

مطلب یہ کہ جنسی تبدیلیاں تو غیر پہلے بھی ہوئی ہیں اور اسی قسم کی گورڈز پیدا ہوئی ہو۔ سائے گھر کا نظام دم دم برہم ہوتا ہے کہ بچے جن کو بی اماں کہتے تھے اب ان کو بی اماں کہیں۔ شہر سے یا تو قطعاً قطع تعلق کر لیں یا زیادہ سے زیادہ دوستی اور معاشرانہ تعلق رکھیں، لپ اسٹک کے بجائے شیونگ کریم اور آفٹنیشن خریدیں، زلیو بنوانے کے بجائے سواری کے لیے گھوڑا خریدیں وغیرہ وغیرہ۔ ہم کو تو یہی باتیں عجیب و غریب معلوم ہوتی تھیں اور اس تصور سے دم اٹھنے لگتا تھا کہ اگر خدا نخواستہ اسی قسم کی جنسی تبدیلی سے واسطہ پڑ گیا تو کیا ہو گا اور جلتے کس ظالم کے پتے بندھنا پڑے۔ ساس ننڈیں کس قسم کی ریلیں ادا کر رہی کرنا پڑ گیا تو پھر جس میں رہ کر دوٹی پکلتے میں خدا جانے کیسی گزریے سگلاں ہو کر ہیں خبر نہ تو واقعی دل ہلا دیا ہو کہ خدا نہ کرے اگر یہی ہوا چل گئی تو ہم مردوں کا کیا حال ہو گا؟ اور ہم کیوں کر زندہ رہیں گے؟ والدین! بین کر۔

خاندانی منصوبہ بندی پر عمل درآمد کرنے کی دیر ہی مٹی کر لائل پور سے فریجی کی کہ وہاں ایک لمبے خاصے پچاس سالہ دلاڑمی مونچھ والے مرد کے پیٹ سے بچہ پیدا اور اب یہ صاحب والدین بنے ہوئے ہسپتال میں پڑے ہیں۔ اس پچاس سالہ ص نے ہسپتال پہنچ کر شکایت کی کہ میرے پیٹ میں درد ہوتا ہو، ہر چند کہ یہ دروزہ تھا ڈاکٹر نے مجھ سے کہے کہ ایک مرد کے بھی دروزہ ہو سکتا ہو، چنانچہ ان حاملہ نہیں چلے“ صاحب کا ایکسرے لیا گیا اور اس کے بعد آپریشن ہو گیا گیا تو اس زمین شور میں یسٹیل لہائی ہوئی نظر آئی کہ ایک چاند سا بیٹا بجائے والدہ کے والد مقرر کے پیٹ سے امد ہو گیا اور اس بچے نے آبا میاں کو اماں جان بھی بنا کر اپنا ”کو“ مانا، کی شکل میں مل کر دیا جو صاحب صرف والد محرم ہو سکتے تھے، ان کو خدا کی قدرت والدین

مارٹا

جنسی تبدیلی تک تو غنیمت تھا کہ مسماۃ اقبال بیگم نے یکایک محسوس کیا کہ وہ کچھ تبدیلیاں ہو رہی ہیں اور وہ ہسپتال جو گئیں تو ان کو یہ مزہ سٹایا گیا آپ مغرب اقبال بیگم سے اقبال بیگم بننے والی ہیں، لہذا بہتر ہو گا کہ اپنے شوہر لیں اور شادی ٹھیک لے کی کوشش کرنے کے علاوہ وہ خود اپنے لیے بھی کوئی چاند، دلہن تلاش کریں۔ چنانچہ میاں جو پرہیز سے آئے تو کیا دیکھتے ہیں کہ گھر میں سوان رونا پتلون کی جیب میں ہاتھ ڈالے ٹہل رہا ہو۔ ان حضرت نے بڑے ب سے پوچھا کہ۔

”جناب کی تعریف؟“

اس جوان رعنا نے منجھول پرنا ڈھونڈتے ہوئے کہا، وہاں خاگسار کو ال بیگ کہتے ہیں اب یہ آپ کا دوسرا مندرجہ جو دس سال تک آپ کی زوجیت

الگ۔ اور اس کے بعد جب ولادت باسعادت ہو جائے تو بچہ اور چلانہ کے بعد اب دفن جاتے بچے کو گود میں لیے ہوئے، اس لیے کہ عام طور پر بچہ سنبھالتی ہو گھر والی مگر جب خود گھر والا ہی گھر والی بن جاتے تو اس کے بچے سنبھال سکتا ہو۔ نہیں صاحب، یہ بچہ گڑا کر قوبہ کرنے کا نام کہ اللہ العالمین اور سب کچھ منظور ہو مگر اس مصیبت سے اپنے کنہکاروں کو

ممکن ہو تو سولی پہ چڑھانا یا رب

یا آتش دوزخ میں جھلانا یا رب

بچہ کے ابا نہیں اتنا تم ہو

ناچیز کو یہ دن نہ دکھانا یا رب

(بشکریہ جنگ)

(لقبہ ص کا)

ہیں اور وہ چیخ اٹھتا ہو۔ اس کا بدن سخت ہو جاتا ہو۔ لیکن چند سیکنڈ کے سکون کی حالت میں آ جاتا ہو۔ بہت ڈرنے والے اور حساس بچوں کو بآ چھونا چھیرنا چاہیے اور انھیں کبل پلٹا رکھنا چاہیے۔ کیوں کہ خفیف سی دھڑل جاتے ہیں۔ بچے کا دوسرا عکس عمل اس کی سعی کی گرفت ہوتی ہے جو بچہ کے ہاتھ پر رکھی جائے اس کو پکڑ لیتا ہو اور نہیں چھوڑتا۔ اگر وہ ٹھہری اٹ پکڑے تو تم اس کو بہتر سے اٹھا سکتے ہو۔ دوسرے ماہ میں یہ عکس عمل گھٹ اس کے بعد اس کو کوئی چیز پکڑ لینے کا شعور آتا ہو۔ اگر آپ نومولود بچوں کی اور جبلت سے واقف ہوں تو آپ کی بہت پریشانیوں کم ہو جائیں گی اور حکم صاحب کے سامنے سوالوں کے بھرماری ضرورت درپیش نہیں ہو



ہمدرد دواخانہ

بے مثال تحفہ

ایک دوست جن کو خاندانی منصوبہ بندی کے فائدہ سمجھنے میں ہم اپنے دماغ کو چھوڑنا چاہتے ہیں، یہ خبر پڑھ کر ادھی شیر مچھکے ہیں اور پچھاڑے کھاتے ہیں کہ کیوں جناب! اب فرمائیے۔ اب کیا کہتے ہیں آپ۔ اور کیسے ضبط تولید۔ یہ ضبط کرنے کا ہی نتیجہ ہے کہ ضبط کرنے والے کو خود بچہ دینا پڑا۔ سب باتوں کی ایک بات تو یہ ہے کہ خدا ایک درد مند کرتا ہو تو سو گھول دیتا ہو۔ بچہ کو پیدا ہونا ہی تو وہ ہو کر رہے گا۔ ماں کے پیٹ سے نہ سہی، باپ کے پیٹ سے سہی، آپ روک نہیں سکتے اس کو۔ خدا کی دین سے انکار نہیں کر سکتے۔ وہ چھتر پھاڑ کر دیتا ہو۔

اب ان کو لگتا ہے سمجھا یا کہ اس لاش ہر دے مریض کو خدا جلتے کیا مرض ہوگا اللہ جانتے اس کے پیٹ سے کس قسم کا ٹیور مریض ہو گا بھلا ہو گا جس کو یاروں نے بچہ کھڑیا دے نہ سمجھ میں آئے والی بات نہیں ہے کہ تھر سے پسینہ پھوڑا گیا ہو، دشت میں مچھلی پیدا ہوئی ہو اور صدیاں میں رہنے لگے جنم لیا ہو، مگر وہ حضرت اڑے ہوئے ہیں کہ نہیں وہ بچہ ہی پیدا ہوا ہو اور ماں کے بجائے باپ ہی کے پیٹ سے پیدا ہوا ہو اور مریض ہیں اس بات پر کہ کل ک تحقیقات کر لیجئے کہ یہ شخص ضبط تولید پر عامل ضرور ہوگا، جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ ضبط کرنے کے خود عامل ہو گیا۔

مگر صاحب! یہ تو یہ کرنے کا مقام ہو۔ بھلا بتائیے کہسی مرجانے کی بات ہے کہ اچھے خاصے شوٹ بوٹ ہیں کر مریضوں پر تاد دیتے ہوئے موٹر سائیکل پر بیٹھ کر ڈاکٹر صاحب کے پاس گئے کہ ذرا ہم کو دیکھ لیجیے۔ نہ جانے کیا بات ہو پچھلے ہفتے سے کچھ سلی سی ہوتی رہتی ہو ہر وقت۔ گوشت سے نفرت ہو گئی ہو۔ پان بڑے شوق سے کھاتا تھا مگر اب اس کے تصور ہی سے جی متلائے لگتا ہو کھتی چیزیں کھانے کو بے حد جی چاہتا ہو اور نیند بہت آتی ہو۔ جی چاہتا ہو کہ بس پڑے ہی رہیں۔ پھٹان چڑا کر باقاعدہ معائنہ کرنے کے بعد مہیا ملک بادشاہ کو کہ خا نصاحب مبارک ہو! آپ امید سے ہیں اور عافا بادشاہ سرا میں ہے۔ یہ سن کر خا نصاحب کا جو حال ہو سکتا ہو وہ ظاہر ہو تا تو آئے تھے کٹھا کٹھ کرتے ہوئے یا واپس جا رہے ہیں پھونک پھونک کر قدم رکھتے ہوئے کہ پیر ادھی پانچا نہ پڑ جائے اور گھر جاتے ہی لیٹ گئے اپنی قیمت کو رونے کے لیے کہ مقتدر میں یہ بھی لکھا تھا کہ اب کچھ دن کے بعد دفتر عرضی بھیجنا پڑے گی کہ چونکہ یہ خاکسار ”زچہ“ کا ذکر ”نزع“ ہو گیا ہو، لہذا زچہ کی واجبی رخصت عنایت فرمائی جائے اور صرف یہی نہیں بلکہ نو مہینے تک یہ مصیبت بھی برداشت کیجئے کہ چھ مہینے کا ہتلون الگ ہو، ساتویں کا الگ، آٹھویں کا الگ اور نویں کا

ہماری ناک (سوگھنے کا آلہ)

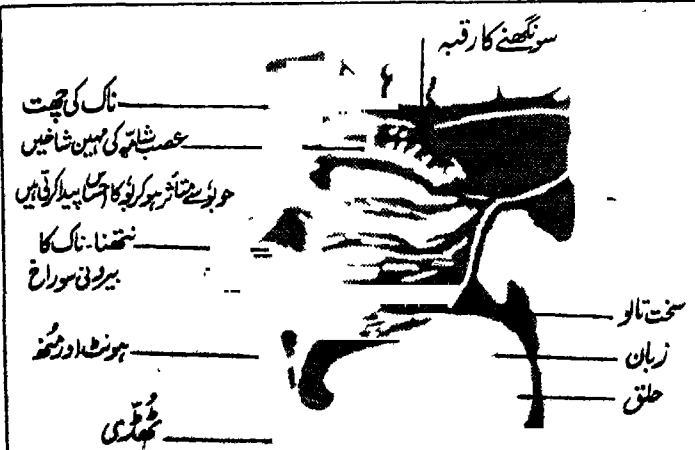


کے دو حصے، ناک قوت شائد یعنی سوگھنے کا خاص آلہ ہے۔ اسکے دو حصے ہیں بیرونی حصہ، منہ بھاڑ کے اوپر بیچ میں اُبھرا ہوا جس کو ناک کہتے ہیں اور دوسرا ذی غلا دار حصہ جسے ایک ریمانی پردہ یا دیوار دو ٹخنوں میں تقسیم کر دیتی ہے۔ اس حصے پر نرم جھلی استر بنائی ہو جس میں بال ہوتے ہیں۔ یہ بال سانس کی ہوا کے گرد و غبار نہیں جانے دیتے۔ سانس کے اندر جانے کا صحیح راستہ ہمارے دونوں نچھے ہی میں اُبھرتا ہے۔

رونی ناک کے تعلقات : ناک کے اندر روئی حصے کا تعلق اس کے پچھلے سوراخوں کے ذریعہ حلق کے ساتھ ہوتا ہے۔ اسکے علاوہ آنسوؤں کی ذریعہ آنکھوں کے خانوں کے ساتھ، ناک کی چھت پر کے سوراخوں کے ذریعہ پڑی کے گڑھے کے ساتھ اور تالو اور جبڑے کے سوراخ کے ذریعہ گال کی اُبھری ہوئی ایک ایک گڑھے کے ساتھ بھی تعلق قائم ہوتا ہے۔ ان تعلقات ہی کی وجہ سے کے ذمہ یا نزلہ کا اثر ان سب مقامات تک پہنچ سکتا ہے۔ اور چونکہ ناک کی

اگر استری جھلی کے اس اوپری حصے میں بھلتی ہیں جب ہم ناک کے اندر سانس لیتے ہیں تو ہوا کے ساتھ ملے ہوئے ہر قسم کی خوشبو یا بدبو کے ذرات مصب شائد کے باریک ریشوں پر لگتے ہیں اور ان پر اپنا خاص (خوشبو یا بدبو کا) اثر پیدا کرتے ہیں یہ اثر ان عصبی ریشوں پر سے گذر کر دماغ میں (سوگھنے کے مرکز میں) پہنچ کر محسوس ہوتا ہے، یعنی ہمیں بو دار ہر چیز کی خاص بو (خوشبو یا بدبو) معلوم ہوتی ہے۔ جب ہم کسی خوشبو کو بخوبی سوگھنا چاہتے ہیں تو اپنا منہ بند کر کے ناک کے راستے زور سے سانس کھینچتے ہیں۔ ایسا کرنے سے خوشبو دار ذرات تمام پھیلے ہوئے عصبی ریشوں سے لگتے ہیں، ان کا اثر زیادہ ہوتا ہے اور ہمیں خوشبو اچھی طرح محسوس ہونے لگتی ہے۔ ہر وہی طرح جب بدبو کو رکنا ہوتا ہے تو ہم ناک کے نچھنوں کو دب کر بند کر دیتے ہیں اور پھر ہمیں بدبو محسوس نہیں ہوتی۔ زکام اور سردی کے زمانے میں اکثر ناک راستہ بند ہو جاتا ہے اس لیے ہمارے سوگھنے کی طاقت اس وقت کم ہو جاتی ہے اور ذمہ کا امتیاز کرنا بھی مشکل ہو جاتا ہے (کیونکہ منے کی پیدائش میں ہم ناک بھی خاص حصہ ہوتا ہے) سوگھنے کے فائدے :

سوگھنے کی قوت ہمارے لیے بہت مفید ہے۔
بڑے سے بڑے خوراک کھاتے ہیں کہ اس پاس کوئی چیز سردی ہو دشنام ہو جو کھانا کھانا
جلنے کا خاص بونہیں ہو کہ ان کی پختہ
کس آگ لگی ہو، آگ خالی خوشبو سے
ہمارے بھوکے یا نہ ہونے کو کھانا
آگ لگتا ہے۔ تازہ پختہ کی خوشبو
معتدلات اور ہوا میں حرارت حال ہوتا
ہو مکان گرم اور لباس کی حفاظت ہم
بدبو کے اثرات سے محفوظ رہتے ہیں۔
محسوس کر سکتے ہیں۔



ناک کا غلا دار حصہ۔ درمیان پردہ جس پر جھلی کا استری۔ اسکے اوپری حصے پر عصبی شاخیں پھیلی ہوتی ہیں جو بو کے ذرات سے متاثر ہو کر اس کا تاثر دماغ تک پہنچاتی ہیں، جس سے ہمیں بو کا احساس ہوتا ہے۔

کا تعلق دماغی جھلیوں سے ہوتا ہے، اس لیے ناک کے ذمہ بے دماغی پرے بھی متاثر ہوتے ہیں۔
سوگھنے کی ماہیت یعنی طرح طرح سوگھ سکتے ہیں؛
ناک کا خاص طور سے سانس کا کام آتا ہے اور سوگھنے کی قوت کی اندرونی جھلی کے اوپری حصے ہوتی ہے جو حسّہ شائد کی شاخیں لگتے ہیں کے سوراخوں سے

پیارے بچوں کا پیارا پیارا کتاب

ہمدردِ نونہال



ماہرین تعلیم کی رائے ہے کہ — بچوں کے لیے اتنا دل چسپ — اتنا خوب صورت
اتنا مفید — اور — اتنا کم قیمت رسالہ شاید ہی کوئی دوسرا ہو!

عجیب عجیب کہانیاں

میٹھی میٹھی نظمیں

انعامی مقابلے

مزے دار لطیفے



اچھے اچھے مضمون

دل چسپ دل چسپ ڈرامے

نئی نئی معلومات

رنگین تصویریں



ہر مہینے ملک کے ہزاروں بچے ہمدردِ نونہال پڑھتے ہیں، آپ بھی پڑھیے!

قیمت سالانہ ۲ روپے ۸ آنے

پتہ: دفتر ہمدردِ نونہال ہمدردِ اکخانہ کراچی

(نمونہ مفت بل سکتا ہو)



قیمت فی پرچہ

چالانے



فامن ٹیشن

(FAMEN TATION)

سوزش، گلہ، کھاتی، نزلہ و زکام، وجع مفاصل، جھپسی درد اور التهاب کو دور کرنے کا بہترین علاج

بہترین علاج

(حکیم مختصہ اقبال حسین)

لہذا میں کی جائیں۔ پھر اس کے دونوں سروں کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیا جائے اور ان سروں کے علاوہ درمیانی تمام کپڑا اٹھتے ہوئے پانی میں خوب اچھی طرح ڈبو دیا جائے گا۔ اس کے بعد کپڑے کو پانی سے نکال لیا جائے اور دونوں ہاتھوں سے اس کے سروں کو مڑوڑ کر پکڑ لیا جائے اور اس قدر زور سے پھوڑا جائے کہ اس میں پانی کا قطرہ بھی باقی نہ رہے۔ وہ تقریباً خشک معلوم ہو۔ یہ نکتہ بڑا اہم ہے، اس لیے کہ کپڑے میں اگر پانی ٹپکتا رہ جائے گا، تو جلد کو جلانے کا۔ پھر ایک سرے کو ہاتھ سے پکڑ کر کپڑے کو کھینچے، تاکہ اس کے بل کھل جائیں، لیکن یہ خیال ہے کہ اس کی تینوں تہیں نہ کھلیں۔ بعد ازاں سے ایک دوسرے خشک فامن ٹیشن کپڑے میں رکھ کر لیٹ لیا جائے تاکہ اس کی گرمی باہر نہ نکل جائے۔ پھر اسے مریض کے لیٹر تک لے آئیں۔ (۳) یہاں پہنچ کر گرم آمیز گرم فامن ٹیشن کپڑے کو خشک کپڑے میں سے نکالیں اور مریض کے مقام متاثر پر اسے رکھ کر اس پر تولیہ ڈھک دیجیے۔ اگر نرم آمیز گرم فامن ٹیشن کپڑا اتنا سخت گرم ہو کہ جسم پر ناقابل برداشت ہو، تو نیچے جسم پر تولیہ رکھ کر اس پر فامن ٹیشن کپڑا رکھیں اور اوپر سے تولیہ سے ڈھک دیں تاکہ گرمی قائم رہے۔

(۵) کھنڈر یا گاڑھے کا رومال ٹھنڈے پانی میں بھگو کر اسے خوب اچھی طرح پھوڑ لیں اور پشانی پر رکھیں۔ یہ خیال ہے کہ اسے بھی اتنا پھوڑیں کہ بعد میں پانی کے قطرے اس میں سے نہ ٹپکیں۔ (۶) برن آمیز گرم فامن ٹیشن کپڑا تین سے پانچ منٹ تک مقام متاثر پر رکھا جائے اگر وہ اس سے زیادہ رکھا جائے گا تو ٹھنڈا ہو جائے گا اور اپنا اثر کھو جائے گا۔ جیسے ہی تین یا چار منٹ ختم ہوں، دوسرا اٹھتے ہوئے پانی میں بھگو کر پھوڑا ہوا فامن ٹیشن کپڑا تیار کرنا چاہیے تاکہ جلد پہلے والا کپڑا ہٹا لیا جائے اسے رکھ دیا جائے۔ لیکن یہ خیال ہے کہ پہلا کپڑا ہٹا لے ہی مقام متاثر کو آدلی خشک تولیے سے روک کر صاف کر دیا جائے۔ پھر دوسرا نرم آمیز گرم فامن ٹیشن کپڑا رکھا جائے۔ (۷) کے بعد دیکھیں کہ تین نرم آمیز گرم فامن ٹیشن کپڑوں سے یہ کھنڈر جب آخری فامن ٹیشن کپڑا ہٹا لیا جائے تو کھنڈر یا گاڑھے کے رومال کو جسے ٹھنڈے

فامن ٹیشن انگریزی زبان کا لفظ ہے، جو عام طور پر رُودوں و چال میں بھی ملے ہوئے۔ ٹکورا اور ٹکیر کے الفاظ کو ایک حد تک اس کے مفہوم کو ادا کرتے ہیں لیکن ٹیشن اسے جو مفہوم میں بتانا چاہتا ہوں، وہ ٹکورا اور ٹکیر سے پوری طرح نہیں ہوتا۔ اس لیے میں نے ٹکورا اور ٹکیر کے مقابلے میں فامن ٹیشن کی اصطلاح استعمال ہی کو ترجیح دی ہے۔ جسم کو گرمی پہنچانے یا گرم چیزوں سے ٹکرنے کے متعدد پتے ہیں۔ کوئی گرم اینٹ کو کپڑے میں لپیٹ کر سینکنا ہے۔ کوئی بڑی پتیلی میں گرم اڈال کر سینکنا ہے۔ کوئی تولیہ کو آگ سے گرم کر کے سینکنا ہے۔ کوئی براہ راست پانی سے دھارتا اور ٹکورا کرتا ہے۔ اس طرح فامن ٹیشن بھی گرمی پہنچانے کا ایک طریقہ اس کے ذریعہ نرم آمیز گرمی (MOIST HEAT) متاثر حصہ جسم کو پہنچائی جاتی ہے۔ جب جسم کو گرمی اور سینک پہنچائی جاتی ہے تو اس سے دوران خون میں بے لیاں واقع ہوتی ہیں۔ خون کی نالیاں جو بڑی ہوجاتی ہیں اور جھپسی تناؤ و رفع جاتا ہے۔

فامن ٹیشن کے لیے حسب ذیل چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے:

- ۱۔ پانی گرم کرنے اور ابلنے کے لیے ایک بڑی کھلے منہ کی پتیلی۔
- ۲۔ فامن ٹیشن کے لیے چار یا اس سے کچھ زیادہ موٹے فلائین کے کپڑے، جو ۳۰ سے ۳۴ مربع انچ کے ہوں خالص اونٹنی کپڑے کچھائے اس مقصد کے لیے جزیری اونٹنی کپڑا زیادہ بہتر رہتا ہے۔
- ۳۔ ایک یا دو بڑے تولیے۔

۴۔ ایک بڑا کھنڈر (گاڑھے) کا رومال اور ایک ٹھنڈے پانی کا تلو۔

فامن ٹیشن کرنے کا طریقہ: (۱) جس کپڑے میں فامن ٹیشن کیا جائے، وہ گرم ہوا اور اسے ہول کے جھونکوں سے محفوظ ہونا چاہیے۔ (۲) بہتر ہے کہ مریض کو اس سے لٹا کر فامن ٹیشن کیا جائے۔ اس کے پاؤں گرم رکھنے چاہئیں۔ (۳) سب سے پہلے پانی کو ابل لیا جائے۔ پھر فامن ٹیشن کے ایک کپڑے کو اس کی تین تہیں

جاسکتا۔

۵۔ اگر مریض کو پسینہ پھوٹ جاتے، تو جلد کو خشک تولیے سے خوب رگڑ کر صاف کر دیا جائے۔ دوران فاسن ٹیشن مریض کی پیشانی یا اگر دن پر ٹھنڈا نہ پگڑا رکھیے۔ اس سے مریض کی طبیعت بہت بحال رہے گی۔

فاسن ٹیشن کا موقع استعمال: فاسن ٹیشن کا یہ طریقہ جہاں آسان ہو وہاں اس اور کبھی متقاضی ہو کہ اس سے تعلق جو چھوٹی سے چھوٹی تفصیل بتاؤ گئی ہو، اس کا بھی خیال رکھا جائے اور نقل سلیم سے کام لیا جائے۔

۱۔ سینے میں اگر ٹھنڈا کا اثر ہو جائے، تو اسے دور کرنے کے لیے فاسن ٹیشن کا یہ طریقہ مجرب ہو۔ اس صورت میں ہاتھوں کو برابر گرم پانی میں رکھا جائے ۲۔ عصبی بے چینی اور درد کو سکون پہنچانے کے لیے ریجم کی ہڈی کا فاسن ٹیشن کیا جائے۔ یہ فاسن ٹیشن بہت زیادہ گرم نہ دیا جائے، تو اچھا ہو۔

۳۔ عصبی درد۔ جیسے درد سر وغیرہ۔

۴۔ وجع مفاصل، یعنی جوڑوں کے درد اور گھٹیا وغیرہ۔

۵۔ التهاب دوسرے زخموں، کھانسی وغیرہ میں۔

۶۔ سستی جگر یا دوسرے ارکان کی صورت میں گرم فاسن ٹیشن کے ساتھ اگر ٹھنڈا ٹکڑا مقام متاثر پر چند سکند تک مل دیا جائے۔

۷۔ پسینہ لانے کے لیے فاسن ٹیشن کیا جائے تاکہ جلد کے ذریعے سے سی ماؤ کو خارج کر دیا جائے۔

نوٹ: جتنے حصے کا فاسن ٹیشن کرنا مقصود ہو، فاسن ٹیشن پگڑا اس سے ذرا بڑا لیا جائے، مثلاً ایک ایک یا دو دو لائے زیادہ بڑا ہو تو بہتر ہو۔

پانی میں جھگو کر تانندہ سے بخود دیا گیا ہو کہ بس نئی بات ہے، اس متاثر حصہ جسم پر پیر کر ٹھنڈا کر دیا جائے۔ پھر خشک تولیے سے صاف کر کے اسے اچھی طرح ڈمک دیا جائے اور مریض کو آرام سے لیٹا رہنے دیا جائے۔ (۸) اگر فاسن ٹیشن سے مریض کو پسینہ آگیا ہو تو اسے نیم ٹھنڈے پڑے سے رگڑ دیا جائے۔ مگر اس کا خیال رکھیے کہ مریض کو سردی نہ لگ جائے۔ مریض کو اس وقت تک کمرے میں رکھا جائے، جب تک کہ اس کے جسم کا پھر پھر کمرے کے پھر پھر کے مطابق نہ ہو جائے۔

چند ضروری احتیاطیں: (۱) اس کا خیال رکھیے کہ مریض کے کمرے کا پھر پھر سے ۸۰ درجے تک ہے۔ نیز اس کا بھی پورا پورا خیال رکھیے کہ فاسن ٹیشن سے قبل یا بعد مریض پر سردی کا اثر نہ ہو جائے۔

۲۔ فاسن ٹیشن شروع کرنے سے پہلے مریض کے پاؤں گرم رہیں۔ اگر وہ گرم نہ ہوں تو فاسن ٹیشن سے پہلے گرم پانی کے تسلیے یا بالٹی میں مریض کے پاؤں رکھ دیے جائیں اس طرح وہ سردی کے اثرات سے محفوظ رہے گا۔

۳۔ پہلا فاسن ٹیشن پگڑا ہٹانے کے بعد پہلا کام یہ کیا کیجیے کہ خشک تولیے سے جسم پر جو نمی رہ گئی ہو اسے صاف کر دیا جائے۔ اس کے بعد دوسرا گرم فاسن ٹیشن پگڑا رکھا جائے، درزہ جلنے کی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔

۴۔ فاسن ٹیشن کے دوران جو بھی تبدیلیاں کی جائیں، ان میں نہایت پھرتی سے کام کیا جائے۔ تمام ضروری چیزیں اور سامان، جیسے گرم پانی کی پتیلی، فاسن ٹیشن پگڑا، تولیہ، کھدکا رومال، ٹھنڈے پانی کا تسلیہ وغیرہ یہ سب مریض کے بستر کے پاس رہنا چاہیے تاکہ پگڑا تبدیل کرنے میں کم سے کم وقت صرف ہو۔ وہ حصہ جسم جس کا فاسن ٹیشن کیا جا رہا ہو، چند سکند کے لیے بھی کھلا نہیں چھوڑا

سالنامہ "جام نو" سنہ ۱۹۶۰ء (افسانہ نمبر)

نگران: منظر خیری — زیر ادارت: م۔م۔ خیری۔ اقبال حیدری۔ شہدائے رزی۔

ادارہ جام نو اپریل سنہ ۱۹۶۰ء میں جام نو کی نویں سالگرہ کے موقع پر اپنا ایک خاص ایڈیشن "افسانہ نمبر" پیش کر رہا ہو جس میں برصغیر پاک و ہند کے مشہور فنکار و اہل قلم حصے لے رہے ہیں جام نو کا یہ خصوصی نمبر دور حاضر کی نہایت حسین، معیاری اور نمایاں پیشکش ہے جس کی ترتیب و تدوین بڑی تیزی سے جاری ہو۔ خوش رنگ سرورق، بہترین کتابت و نفیس طباعت سے مزین دو سو صفحات کے اس ایڈیشن بہا مجموعہ کی قیمت صرف دو روپے ہوگی۔ اس خاص نمبر کو بالکل مفت حاصل کرنے کے لیے ۳۱ مئی تک پانچ روپے ارسال کر کے سالانہ خبردار بن جائیے۔

ترسیل زر کا پتہ: پاکستان میں۔ منیجر جام نو، چیک لائن، صدر کراچی نمبر ۳۔ انڈیا میں۔ محترمہ ذکیہ سلطانہ مری۔ قمر مری۔ امیر گج۔



مالشی ورزشیں

(سلسلہ گزشتہ)
موسیمو محمد اقبال حسین

387-64



کے ساتھ بھی کیا جائے۔

اس کے بعد ہر ٹانگ پیچھے کی جانب اٹھائیے، اور اسی جانب کے ہاتھ سے جس جانب کی ٹانگ پیچھے اٹھائی جائے، کوٹھے، ران اور پنڈلی کے کچلے حصے کا مساج کیا جائے مہیا کر شکل میں دیکھایا گیا ہو۔
بعداً جب ٹانگ پیچھے لائی جائے لگے تو ہاتھ کو پھیر کر پنڈلی کے اوپر والے حصے پر لے آئیے اور وہاں سے مساج کرتے ہوئے ران کے بالائی حصے اور چٹھے سے گزر کر ہاتھ کو پھر پہلو میں دبیں لے آئیے جہاں کہ وہ شروع میں تھا۔ دونوں ٹانگوں سے باری باری کیا جائے۔ اس ورزش سے کولہوں اور پچھلے کر کے متعدد عضلات مضبوط ہوتے ہیں، جو دوسری ورزشوں سے نہیں ہوتے۔

ورزش
شکل ۵



ورزش
شکل ۵

نوٹ: یہ خیال ہے کہ جس وقت ٹانگیں اوپر اٹھتی اور نیچے آتی رہیں۔ ہاتھ کی پھیلنے کے دباؤ میں کمی نہ آئے پائے۔



ورزش
شکل ۵
دیکھیے شکل ۵
اس میں دائیں ٹانگ کا گھٹنا اوپر بیٹھنے تک جس حد تک اٹھ سکتا تھا، اٹھایا



ورزش
شکل ۵

ورزش ۵، سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ دونوں پاؤں کی اڑیاں ملی جھوٹی ہوں اور دونوں ہاتھوں کی پھٹیلیاں پہلوؤں پر رکھی ہوں جیسا کہ شکل ۵ میں دکھایا گیا ہو۔ اس کے بعد دائیں ٹانگ کے سامنے کے رخ کو اٹھائیے، اس طرح کہ جیسے آہستہ آہستہ ٹانگ اٹھے گویا ہاٹھ بھی چسپاں اور مساج کرتا ہوا نیچے چڑھے رکھے اور ران کے اوپر سے گزر کر پنڈلی پر آئے اور پاؤں تک آکر رک جائے۔ دیکھیے شکل ۵۔ پھر اسی دائیں ٹانگ کو جب نیچے لانے لگیں تو ہاتھ سے پنڈلی اور ران کے بیرونی حصے کا مساج کرتے ہوئے، لے دائیں کوٹھے پر لائیں اور پھر وہاں سے گردش دے کر سامنے لائیں اور پہلو میں دبیں رکھ لیں جیسا کہ شکل ۵ میں دکھایا گیا ہو۔ اس طرح ٹانگ واپس اپنی جگہ پر پہنچ جائے گی جیسا کہ شکل ۵ میں دکھایا گیا ہو۔ اسی طرح بائیں ٹانگ کو اٹھایا جائے اور بائیں ہاتھ کی پھٹیلی سے اسی طرح اس کا مساج کیا جائے جس طرح کہ دائیں ٹانگ کا کیا گیا تھا۔ اس کے بعد دائیں ٹانگ کو دائیں پہلو کی جانب اٹھایا جائے اور دائیں ہاتھ سے دائیں ٹانگ کو پھیر کر پنڈلی کے بیرونی حصے کا مساج کیا جائے جیسا کہ شکل ۵ میں دکھایا گیا ہو۔ بعداً آہستہ آہستہ ٹانگ کو واپس نیچے لایا جائے۔ اس صورت میں ہاتھ، گھٹنے اور ران کے اندرونی حصوں کا مساج کرتا ہوا چٹھے پر سے گزر کر وہیں واپس پہلو میں چوہانے گا جہاں کہ وہ شروع میں تھا۔ اس کے لیے دیکھیے شکل ۵، بالکل اسی طرح جس طرح دائیں ٹانگ میں پہلو کی جانب ہاتھ کا مساج کیا گیا ہو، بائیں ٹانگ

ورزش
شکل ۵



ورزش
شکل ۵



ورزش
شکل ۵





وزن
شکل

سے گزر کر گئے کی کاربون نمک پیچ جائیں جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ یہاں پیچ کر دو فٹ بائیں گز کر دو فٹ پہلو قلاب پر پیچ جائیں۔ اس وقت چند سکندز کا وقت دیا جائے اور اس قطعے میں جس ٹانگ کا گھٹنہ اٹھایا تھا، اس طرف کا بازو پیچے پشت کی طرف شاؤں کی ہڈیوں تک لے جایا جائے اور پھر اس بازو سے اوپر سے نیچے کو گھوٹوں تک خوب دبایا کر مساج کیا جائے۔

یہ گویا ایک ٹانگ کی حرکت مساج کی ایک پوری حرکت ہو گئی۔ اسی طرح کا مساج بائیں ٹانگ کا گھٹنہ اٹھا کر کیا جائے اور مساج کی تکمیل اس کی جائے جس طرح کہ دایاں گھٹنہ اٹھانے کی صورت میں کی جاتی۔



وزن
شکل

گیا ہو۔ اس طرح کہ جس وقت پاؤں زمین سے اٹھا ہو تو اس کی انگلیاں سب سے آخر میں اٹھیں چنانچہ یہی ہے کہ پاؤں پٹنلی کی سیہ میں ہو جب پاؤں اٹھتے اور پر پیچے جائے جتنا اوپر شکل میں دکھایا گیا ہو، تو آپ دونوں ہاتھوں سے پاؤں کی ایڑی کو پکڑ لیجیے۔ بعد ٹانگ کو نیچے کی جانب زور سے لائیے اس طرح کہ ایڑی کے دونوں جانب جڑا تھکے، ان سے ہنڈلی، گھٹنے اور ران کا مساج ہو جائے۔ دیکھیے شکل میں اور جس وقت ٹانگ نیچے آکر دوسری ٹانگ کے برابر آجائے، تو یہ دونوں ہاتھ مساج کرتے ہوئے پیٹ پر آجائیں اور وہاں

یہ بھی پڑے بنیں گے

بچوں کا بھولنا دیکھتے دیکھتے ہیں کہ صرف بچے ہی نہیں بڑے بھی بن سکتے ہیں! لیکن بھلا وہ کون جانتے ہیں کہ ان کا بھی کچھ دوا خوب فضاہیت اور اچھے ہاتھ پر مشتمل ہے اور یہ دونوں چیزیں سنکالا بھولی دیتا کرتا ہے۔

سنکالا بڑی بوٹیوں، معدنی اجزاء اور کئی دوائیوں کا ایک متوازن مرکب ہے جو عام کمزوری کو دور کرتا ہے، مرض سے چھٹکارا لانے کے لئے قوت مافعت پیدا کرتا ہے اور بچوں، بڑوں اور دھاتوں کو مضبوط بنا دیتا ہے۔ نزلہ زکام نہیں ہونے دیتا۔ سنکالا کا ایک وصف یہ بھی ہے کہ ہر موسم میں استعمال ہوتا ہے۔



سنکالا

بچوں کے لئے بے شائبہ ٹانگ — اور آپ کے لئے بھی



ہمدرد دواخانہ (وقت) پاکستان سراجی ٹماٹر دہلی





مسئلہ غذا



(مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر ایم لے رحم)

کوئی تو ضبط نفس سے اپنی بڑھاپا تھا عمر
کوئی شجاع ہر سے لیتا تھا قوتِ حیات
کھانا ہر زیست کے لیے، زیست نہیں ہے غذا
حضرت شیخ نے کہا خوب یہ فلسفے کی بات
عکس جمالِ نرمدی، قالبِ آدمی میں روح
نورِ خدائے لم یزل، جسم میں جلوۂ حیات
دہریں جس کو بھر کے پیٹ، ملتی نہ تھی غذا کبھی
تورے اسی نے کعبہ میں عترہ ولات اور منات
کس نے کجوریں کھائیں اور دعوتِ حق جہاں کو دی
کس کی تھیں خشک روٹیاں مخزنِ صد تجلیات؟
غارِ حرا میں جبریل کس پر یہ لائے تھے وحی
کون ہوا تھا فاقوں میں فاتحِ قلبِ شش جہات؟
غردہ بدر واحد میں کون تھا ماہرِ غذا
پیٹ پہ لکھ کے بارسنگ کس نے عرب کو دی نچا؟
آبِ غذا سے بے نیاز کس نے کی کر بلا میں جنگ
پانی کی ایک ہونڈی سے نہ سکا جسے فزات؟
رشتہٴ روح و تن کو دیکھ جیسے کلامِ حق میں، ہو
آیہٴ محکمات سے، واسطہٴ تشبیہات
تحت میں ہو خیال کے ہر عمل و نظامِ جسم
اس کے ہیں شاہد قوی اب بھی بہت سے واقعات
ماؤں، ہر جو اختلاف آج اسی سبب سے ہو
معرضِ غور و بحث میں مسئلہٴ غذائیات
غم ہی اگر خدائے دل دہریں قحطِ غم نہیں
کھائیے غم جنابِ فکر اور بڑھائیے حیات



جب سے بڑھے غذاؤں میں، روزِ نئے تکلفات
صحتِ جسم چل بسی، گھٹ گئی مدتِ حیات
سلسلہٴ غذا میں بھی اس نے بنائی تھیں حدیں
ہاتھ میں جس خدا کے ہر سب کی حیات اور مہات
عہدِ جدید کی ہوا اہل جہاں کو لے آؤی
بڑھ گئے لوگ توڑ کر دائرہٴ تعینات
دشمنِ اعتدال ہے، یہ نئی روشنی کا دور
رات کو دن بنا دیا، دن کو بنا دیا، ہر رات
کھانا کچھ اور تھا، ہمیں کھانے لگے کچھ اور ہم
کیسے نظامِ جسم کی، پوری ہوں پھر توقعات
ہر سبب و نتیجہ کا رشتہ اٹل ہے دہریں
کوششِ لذتِ غذا بن گئی غم کی وارذات
ایک نے جب پکایا گوشت، مرچیں بہت سی جھونکریں
دوسرا بے حد و حساب کھا گیا، قند اور نباتات
چند دنوں میں ہو گیا ایک کا ہاضمہ خراب
ایک کا کشرتِ شکر سے ہوا خونِ بدِ صفات
معدے کا حال کیسا ہوا اسکا نہیں خیال کچھ
ذائقہٴ زباں پہ ہے، سب کی نگاہِ التفات
ایسے بھی ہیں جو مر گئے کھا کے نفیس و تر غذا
ایسے بھی ہیں جو سو برس کھاتے رہے ہیں ڈال بھاشا
ایک تو قلتِ غذا سے رہا خوب تن درست
ایک کو کثرتِ غذا بن گئی باعشہٴ وفات
پیٹ کو اتنا بھر لیا، روحِ کشیف ہو گئی
بڑھتا گیا غذا کا بار، مٹ گئی دل کی کائنات
ایک زمانہ وہ بھی تھا، روحِ بقی اصل زندگی
اب "ڈوٹا منوں" میں ہے جسم کا تجربہ حیات

صحت اور دانت



صحت کا دار و مدار دانتوں پر ہے۔ دانتوں کو مضبوط اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ انھیں کیڑا لگنے سے محفوظ رکھا جائے کیونکہ اس سے بڑی بڑی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ہمدرد منجن جسے بے شمار تجربوں اور تحقیقات کے بعد مکمل کیا گیا ہے دانتوں کے لئے بے حد فائدہ مند ہے۔ مندرجہ ذیل اسباب کی بنا پر آپ کو اسی کا انتخاب کرنا چاہئے۔

صفائی اور مالش :- ہمدرد منجن اندر تک پہنچ کر دانتوں کو اچھی طرح صاف کرتا ہے۔ انگلی کی مدد سے مسوڑھوں کی بھی مالش اور ورزش ہو جاتی ہے جو دانتوں کے لئے بے حد ضروری ہے۔

ہمدرد منجن کے باقاعدہ استعمال سے نگوین وغیرہ کے دھبے دور ہو جاتے ہیں اور دانتوں میں قدرتی چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

خوش ذائقہ :- ہمدرد منجن خوش ذائقہ ہے اور اس کے ٹھنڈے اثرات بچے اور بڑے سب پسند کرتے ہیں۔

خوش گوار :- ہمدرد منجن کی دیرپا خوشبو منہ کی بدبو کو دور کر دیتی ہے۔



ہمدرد منجن

مسکراہٹ پرکشش اور دانتوں میں پچھوتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور



سوالی و جواب

سوال: میرے لڑکے کی عمر بارہ سال کی ہو۔ کچھ عرصے سے گرمی میں اس کی کبیر پھونکنے لگی ہو۔ ہم لوگ گاڑوں میں بیٹھتے ہیں۔ کوئی سرکاری ڈیزل سرکاری ڈینسری بھی قریب نہیں جو کہ اس سے رجوع کریں۔ جب بھی نکسیر کھونٹی ہو۔ اچھا خاصا خون بھل جاتا۔ ہم بس پانی ہی سر پر ڈالتے ہیں۔ کوئی تندیر آپ بتا کر شکر گزاری کا موقع دیں۔

(عبدالغنی بیچک ۵۱ رحیم یار خاں)



جواب: نکسیر کے سلسلے میں ہمد رحمت جولائی ۱۹۸۱ء کے سوال و جواب میں چند ایسے مشورے دیے گئے ہیں، جن پر عمل کرنے سے نکسیر کا خون بند ہو جاتا تو نکسیر پھوٹنے کے اسباب پر بھی مختصر آرٹیکل ڈالی گئی ہو۔ براہ کرم آپ ماہ جولائی ۱۹۸۱ء کے سوال و جواب دوبارہ پڑھ لیں۔ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ البتہ ماہ جولائی کے بعد نکسیر بند کرنے کے سلسلے میں ایک دو چیزیں اور بھی تجربے میں آتی ہیں یہاں ہم ان کا ذکر بھی کیے جیتے ہیں، تاکہ آپ اور دوسرے قارئین ہمد رحمت انھیں بھی جاننے تجربے میں لے آئیں۔ ہمارے تجربے میں یہ طریقہ بھی نہایت محترّب و بلے خط ثابت ہوا ہو۔ ایک یا دو لیورز کا رس لے کر اسے ایک بڑی کھجاری میں بھر لیں اور اس کے ذریعہ لیورز کے رس کو ناک کے اندر چھڑک دینا اور جس نختے سے خون نہا رہا ہو اس میں ہاتھ سے یا ردی کے پھوپھ سے بھی لگائیں، خدا کی ذات سے یقین ہو کہ خون قوتور ہی دیر میں رُک جائے گا۔ لیکن اگر خون کی باندھ بھر بھی روکے نہ سکتے نختے میں لیورز کے رس میں بھر دیا ردی کا پھوپھ لگا دیں۔ انشاء اللہ اس خون کی آگ رُک جائے گی۔ ایک نکتہ یہاں اور ذکر بھیجیے۔ وہ یہ کہ کبھی کبھار خون

آل، کیا آپ ہمدردی کی کسی قریبی اشاعت میں، نظامِ جمہانی میں فاسفوریا
 و میری ضرورت، اس کے فوائد اور یہ کہ وہ کن کن غذاؤں میں کتنی کتنی مقدار میں
 جاتا ہے، اس پر روشنی ڈال کر ممنون فرمائیں گے۔ (حسین الدین، گولی مار کر لڑائی)

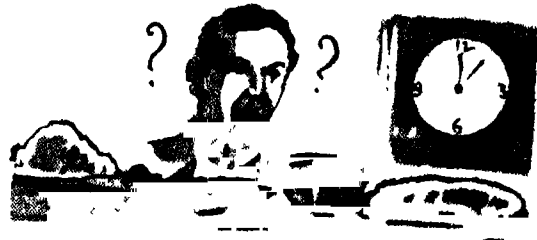


ب: فاسفورس، کلسیم کی طرح ایک معدنی عنصر ہے اور جتنے معدنی عناصر ہائیڈروجن میں پائے جاتے ہیں، ان میں فاسفورس اور کلسیم ۹۰ فیصدی ہوتا ہے۔ فاسفورس کلسیم کے ساتھ مل کر ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔ لکھتا ہے۔ فاسفورس ہر خلیہ میں موجود ہوتا ہے۔ اس کی بدولت خلیات جسم بے صلاحیت پیدا ہوتی ہے کہ وہ غذا کو جذب کر سکیں اور خراب وردی کو خارج کر سکیں۔

فاسفورس عصبی السویمین دماغ اور عصبی خلیات میں کافی ہوتا ہے خون
ملاقاتی انہ میں پایا جاتا ہے۔ نیز غددی نظام کے لیے بھی نہایت ضروری ہے۔
بالغ کے لیے اس کی پیمائش ضرورتاً ۲ رتی سے لے کر ۱۲ ماشے تک ہوتی
ہے۔ لیکن ایک ماشہ سے ۱۲ ماشے تک حاملہ اور دودھ پلانے والی
لک کے لیے ۱۲ ماشے سے لے کر ۲ ماشے تک اس کی پیمائش ضرورتاً ہوتی ہے۔
فاسفورس مزید ہر ذیل خلیوں میں حسب ذیل مقداروں میں پایا جاتا ہے۔
۱۔ ان کے پاؤں میں تقریباً ۱۲ رتی۔ ۲۔ اندھے کی زردی احمد میں ۵ رتی۔
۳۔ اقلہ اقلہ ۱۰ رتی۔ ۴۔ کچھ لیلیں ۱۲ رتی۔ ۵۔ بچہ ۸ رتی۔ ۶۔ اقلہ ۱۰ رتی۔
۷۔ بچہ ۱۲ رتی۔ ۸۔ بچہ ۱۲ رتی۔ ۹۔ بچہ ۱۲ رتی۔ ۱۰۔ بچہ ۱۲ رتی۔ ۱۱۔ بچہ ۱۲ رتی۔ ۱۲۔ بچہ ۱۲ رتی۔

کی تکثیر زیادہ بھرتی ہو، ان میں اس کا بھی قوی امکان ہو کہ کیلیم کی کمی پائی جاتی ہو۔ کیلیم کی کمی کی وجہ سے خون میں جسے کی قوت کم ہو جاتی ہو۔ لہذا جہاں دوسرے علاج کے جائیداد کیلیم کی حامل حسب ذیل غذا میں ضرور کھلائی جائیں، دودھ، سبز پتے دار ترکاریاں جیسے شلغم، مہو کی وغیرہ کی بھجیا، گاجر، ٹماٹر، سلاڈ کے پتے کچے بادام، انجیر خشک وغیرہ۔ ان غذاؤں کے لگاتار استعمال سے کیلیم کی کمی پوری ہو جائے گی۔

غذا کے جزو بدن ہونے سے متعلق ضروری اشارات سوال : میں نہایت شکر گزار ہوں گا، اگر آپ بہتر صحت کی کسی اشاعت میں کچھ ایسی چیزیں بتا دیں، جو غذا کو جزو بدن بنانے کے لیے ضروری ہوں۔ اس کے لیے بے چوڑے مضمون کی ضرورت نہیں۔ آپ کی جانب سے مختصر سے اشارات کافی ہوں گے۔ ورنہ میرا تجربہ یہ ہو کہ بڑے مضمون میں آدمی الجھ کر رہ جاتا ہو۔ (حادث علی سردار۔ کراچی)



جواب : تغذیہ (غذا کو جزو بدن ہونا) کے بنیادی اصولوں پر بہتر صحت میں سوال و جواب کے کاموں میں بھی متعدد بار روشنی ڈالی جا چکی ہو اور بہت سے مضامین بھی پیش کیے جا چکے ہیں۔ بہر حال چوں کہ یہ مسئلہ نہایت اہم ہے، اس لیے ہم اس کی تکرار بغیر ضروری نہیں سمجھتے اور غذا کو جزو بدن بنانے کیلئے جو چیزیں ضروری ہیں انھیں مزبور وار پیش کرتے ہیں:

- ۱۔ غذا کو خوب اچھی طرح جھا کر کھایا جائے۔ چنانچہ نوار اس وقت تک نہ بنگلا جائے جب تک کہ وہ دانٹوں سے چب کر سیال نہ بن جائے۔
- ۲۔ کھانے کے اوقات میں پابندی بھی ہضم غذا میں مدد دیتی ہو۔ اس لیے حتی الامکان اوقات غذا کی پابندی کرنی چاہیے۔ وقت کی کمی کے سبب عجلت کے ساتھ کھانے سے بھی بہرہ نہ کیا جائے کہ اس سے سوجھ بوجھ کی شکایت ہو جاتی ہو۔

۳۔ گرم سالے، زیادہ مرچیں، سرکہ، اچار، چٹنیاں، جی کا استعمال

معدہ کو جلاتا اور چرکے لگاتا ہو۔ اگر غذائی معلومات میں شامل ہو جائے تو درم معدہ، تو بے اندازہ زخم معدہ کے علاوہ جگر اور گردوں کی بھی نقصان دہ ہیں۔

۴۔ نمک کے استعمال میں بھی زیادتی نہیں کرنی چاہیے۔ اسے بھی جتنا استعمال کیا جائے، اتنا ہی اچھا ہو۔ خاص طور پر ایسے مریض جو گردہ، درم معدہ، زخم معدہ، معدی تیزابیت، مرگی، ہائی بلٹا اور مثلیے میں مبتلا ہوں، انھیں تو اس کا استعمال ترک بھی کرنا چاہیے۔

۵۔ دونوں کھانوں کے درمیانی وقفے میں مٹھائیوں کا استعمال یا ہضم میں خلل انداز ہوتا ہو۔ اس بد پرہیزی کو جاری رکھا جا کر مزین سوز بھی کی بنیاد پڑ جاتی ہو۔ البتہ اس درمیانی وقفے میں رس دار پھلوں کے استعمال میں کوئی مضائقہ نہیں۔

۶۔ کھانے کے وقت طبیعت خوش و خرم رہنی چاہیے۔ اس سے میں مدد ملتی ہو۔ اس کے برعکس فکر مندی، غصہ اور مطالعہ کو میں اگر کھانا کھایا جائے گا تو ہضم غذا میں خلل واقع ہو جائے گا۔

۷۔ کھانے کے دوران میں زیادہ پانی پینا عمل ہضم میں رکاوٹ ہے۔ بہتر تو یہی ہو کہ کھانے کے دوران بھی اور اس کے فوراً بعد نہ پیا جائے۔ لیکن موسم اور غذا کا تقاضا ہی ہو تو پھر محفوظ اور آہستہ آہستہ پی لیا جائے۔

۸۔ دوپہر کے وقت کوئی آدھ گھنٹے تھیلو نہ کرنا ایک اچھی عادت ہے اور وقت اجازت لے کر روزہ کیا جائے۔

۹۔ ہفتہ میں ایک روزہ رکھنا، نظام ہضم و دفع پر نہایت خوش گوار اثر مرتب کرے گا۔ اگر کوئی شخص عام جسمانی کمزوری سے مکمل روزہ رکھنے کی طاقت نہ رکھتا ہو، تو ہفتہ میں ایک پھل کھائے اور خوب پانی پیے۔

۱۰۔ اگر کبھی بھوک نہ ہو، تو کھانا نہ کھایا جائے۔ محض پانی پی کر ٹال دیا جائے۔ لیکن اگر آپ کی طبیعت بغیر کچھ کھائے، پھل کھائے میں چند ان مضائقہ نہیں۔

ان مختصر سی ہدایات پر عمل کر لیا گیا تو ان شاء اللہ جو کھایا جائے

ہر جانے کا انداز میں کہہ دے کہ کسی عورت کی کوئی شکایت نہ ہوگی۔

سر کے بالوں کا تنگ

سوال : سر کے بالوں کے لیے کچھ ایسا قدرتی ٹانگ بتائیے جس میں نہ ہیں کچھ فرج کرنا پڑے اور نہ تو زیادہ محنت و مشقت، صفائی پڑے اور بال مضبوط ہو جائیں اور جلد گرنے والیوں اور بھلاؤش کی شکایت بھی پیدا نہ ہو اور اشفاق حسین علیہم السلام



جواب : سر کے بالوں کے لیے دھوپ سے بہتر کوئی ٹانگ نہیں ہو۔ اس قدرتی ٹانگ کا کوئی جواب آج تک کوئی کیمسٹ نہ پیش کر سکا۔ بس روزانہ ایک گھنٹہ باہر کھلی ہوا میں اپنے بالوں کو دھوپ دے لیجیے۔ دھوپ دیتے وقت بالوں کو ڈھیل کر کے کھول لیجیے تاکہ ان میں سے ہوا بھی گزر سکے اور دھوپ بھی گزر کر کھو پڑی کی جلد کو سینک دے۔ اگر روزانہ اتنا ہم کے ساتھ اس طریق پر بالوں کو دھوپ دی جائے گی تو بالوں کا قدرتی رنگ بھی قائم رہے گا اور وہ نسل از وقت سفید نہ ہوں گے۔ اگر کسی کے سر کی جلد پر ایسا محسوس ہو کہ وہ دھوپ کی وجہ سے جلنے لگی ہو تو اس سے گھبرائیے نہیں کوئی نقصان نہ ہوگا۔ البتہ گرمیوں کے موسم میں بالکل علی الصبح دھوپ لی جائے اور ایک گھنٹہ کے بجائے آدھ گھنٹہ بھی کافی ہوگا۔

دھوپ اور ہوا جیسے سے بالوں کے تمام عوارض جلتے رہیں گے اور بال چمکدار اور خوبصورت رہیں گے اور جب کھوپڑی کی جلد صحت مند ہوگی تو بالوں کے گرنے کا مسئلہ ہی پیدا نہ ہوگا اس کے ساتھ ہی روزانہ بالوں کو دھوپ کیا جائے۔ اس سے بالوں میں وٹیمین کی کمی ترمیمی اور چمک پیدا ہو جائے گی۔ لیجیے سر کے بالوں کا قدرتی ٹانگ معلوم ہو گیا۔ اس میں خراج تو کچھ نہ ہوگا اور محنت و مشقت بھی کوئی خاص نہیں کرنی ہوگی، لیکن استقلال کے ساتھ تھوڑا سا وقت روزانہ دینا ہوگا۔ اگر یہ بھی نہیں کر سکتے تو یہ قدرتی اور بہت ٹانگ بھی آپ کے لیے ہے۔ کیا تمباکو نوشی بھی ہو سکتی ہے؟

سوال : میرے پاس ایک عورت ہے جس کی شکایت ہے کہ اس کی جلد خشک ہے

مستعمل ہو چکے ہیں، لیکن بہت سے دوستوں اور بزرگوں نے اس کے لیے تھوڑی کاشورہ دیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ پانچ برس پہلے کو کھانے سے یہ شکایت جاتی ہے۔ اس بارے میں آپ کی کیا رائے ہو۔ (عمر ۵۵ سال، دہلی)

جواب : تمباکو بلاشبہ نہایت اعلا درجے کی جراثیم کش دوا ہے۔ سانس نہ کرنا ترقیاتی بھی ہو اور اسے جب بھی استعمال ہونا چاہیے انہی مصالحتی مقاصد کے لیے استعمال ہونا چاہیے۔ لیکن ہمارے ہاں لوگ اسے پان میں کھاتے ہیں اور سرگٹ اور چٹے میں پیتے ہیں۔ عام طور پر پان میں تمباکو نوشی کی ابتداء عذر کی بنیاد پر کی جاتی ہو اور حق، بیڑی اور سرگٹ، رقع قبض اور دیا جوں کی شکایت کا ازالہ کرنے کے لیے شروع کیا جاتا ہو۔ لوگوں کو شاید معلوم نہیں کہ اس کے استعمال سے رفتہ رفتہ حمل ہضم و اعصاب میں فتور اور مصطاب قلب میں کمزوری لاحق ہوتی ہو اور اب تو سرطان کے بنیادی اسباب میں اس کو بھی شراک دار بنا دیتے ہیں۔ پھر یہ کہ تمباکو نوشی کی کوئی حقیقی افادیت نہیں ہو۔ اس کے جو فوائد بھی محسوس ہوتے ہوتے ہیں وہ محض ایک فریب و سراب کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اس حقیقت کو بھی نہ سمجھ لیں کہ کوئی چرچا کسی بھی ذی رفق کے لیے مہلک اثرات کی حامل ہوگی، وہ انسان کے لیے امرت ثابت نہیں ہو سکتی۔

خریداری نمبر

بعض قارئین کو اہم خط و کتابت کرتے وقت یاد دہارا چندہ سالانہ ارسال کرنے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارسال کی تعمیل میں وقت ہوتی ہو اور وقت بھی لگتا ہو۔ بلا کر اپنے خریداری نمبر ضرور لکھیے۔

جس کا خد میں ارسال پیشا ہوتا ہو، اس پر خریداری نمبر پتے کے ساتھ ہی لکھا جاتا ہو۔

خلل اعصاب چھٹکارا

ہمایون خیاں

SAR-71-60



حقیقت میں وہ کوئی بھی چیز نہیں جو کہ میں ذہنی میں اپنا محسوس کرتا ہوں، اسے خیالات کے۔ انہی خیالات پر میں جبراً محکوم رہتا ہوں۔ انہیں ہرگز چھوڑ سکتا ہوں۔ یہی راہوں پر بھی اور تعمیری راہوں پر بھی عظمت و شان و شوکت اور دوشیام پر میرا کوئی حق نہیں ہے۔ اگر کسی کے دوست زیادہ ہیں تو میرا اس پر حق نہیں پہنچتا کہ اس شخص کے دوست اتنے زیادہ کیوں ہیں اور اس وجہ سے کی تخلیق کر کے کہی موت خراب کرنے پر آمادہ ہو جاؤں۔ دوسروں کو خوب سے مجھے کیوں تیر جبکہ قدرت نے ہر شخص کو اس کی صلاحیت کے مطابق قابلیتیں فرمائی ہیں۔ اب ان پر شدید صلاحیتوں کو تصرف میں لانا ہمارا کام ہے۔ انہیں۔ اگر اس کو شیش میں ہم ناکام ہو جائیں تو دوسروں سے شکایت کریں۔ کیوں نہ پھر سے کربتہ ہو کر اپنی کمی کو پورا کرنے پر کاربند ہو جائیں آخر قدرت نے ہمیں دماغ سے کیوں نوازا ہو حقائق کرنے کے لیے؟ ہمیں دیکھنے کے لیے؟ ہمیں۔ تو پھر اسے استعمال کر کے دوسروں کی خوبیوں پر کریں بلکہ اپنی شخصیت میں نئی شان، ادائیگہ اور اہمیت پیدا کریں جو دوسروں قابل رشک بن سکے۔

جو چیزوں کے حصول کا میں اتنی شدت سے متمنی ہوں، ان پر پیدا آئی حق نہیں ہے۔ یہ لازمی نہیں کہ وہ کام چیزیں صرف مجھے ہی ملیں۔ کیونکہ انتہائی خود غرضانہ اور نقصان دہ ہے۔ میں نہیں کہہ سکتا کہ ہر چیز مجھے کیوں کہ یہ ایک غیر یقینی بات ہے۔ میں کو شیش ضرور کر سکتا ہوں لیکن ہو جاؤں تو شکایت بالکل نہیں کر سکتا کہ فلاں چیز سے محروم کیوں رہا؟ ایسی چیز جس کا میں متحمس نہیں اور یا میری قابلیت اتنی کم کہ اس شے کے کما حقہ نہیں۔ ایک بات یقینی ہو تو اس صورت میں اپنی قابلیتوں کا ہی بھرپور استعمال کریں، کیوں نہ اس ناکامی کو خوشی سے تبدیل کر کے اس پر آمادہ ہو جائیں۔ خیال رکھیں جو ہوتا ہے اس پر ہوتا ہے۔ یہ غم و غنا کے ہر حال میں سہاگہ

ملنے بغیر بھی چاہ نہیں کہ میں خلل اعصاب کا مریض بن چکا تھا۔ جب میں حرکات و خیالات اور احساسات کا میں نے غور و فکر سے خیر جانبدار انداز پر کیا۔ فوری بات پر شے میں آجاتا اور ہر وقت بے بنیاد نفرت و انتقام کے شعلے حشر و خوف و دم کے جذبات کا ذہن پر تسلط، آخر خلل اعصاب کی علامت نہیں تو اور کیا ہی وجہ ثابت، تعمیری فکر پر عادی شخصیت و زندگی میں ہم آہنگی پیدا کرنے اور مسئلہ ہر مسئلہ سے ارتباط کرنے میں ناکامی کا باعث تھی اور احساس کمتری خدا احساس کی تخلیق تیزی کے ساتھ بڑھتے ہوئے اس نقطہ تک پہنچی تھی جہاں جانبداری کی نگاہوں کا پردہ گر جاتا ہے اور دنیا ظالم اور اپنی ذات مظلوم و بے قصور نظر آتی ہے۔ نہ دوست، نہ ہمدرد، تنہائی کا شدید احساس، حقائق کا سامنا کرنے میں مشکلات و بے اعتمادی، دن کے خوابوں کی کثرت، دوسروں پر برتری پانے کا شدید جذبہ، جنسی جذبات کی غیر آسودگی۔ جلنے کیا کیا نہیں تھا۔ دن بہ دن دماغی تفکرات و جذباتی آؤرش سے جسمانی صحت گری جا رہی تھی اور زندگی میں لطف ختم ہو چکا تھا۔

اب بھلا یہ بھی کوئی زندگی ہو کہ بازاروں میں گھنٹوں بے معنی دن کے خوابوں میں متعلق گھومتے رہنا دنیا جہاں کی خوبیاں لینے اندر سو کر، ترقی کے ہر میدان میں غیر فانی شہرت سے ہمکنار رہنا، کسی کو اپنے مقابل نہ سمجھنا بلکہ حقیقت کی دنیا میں ہر پہلو ایک سراب اور انقلاب ہواؤں کا شکار تھا۔

ایک دن ان منفی خیالات اور غریبی نظریہ حیات کی کشمکش سے ذہن تنگ آگیا اور سر نہ کھٹکے لگا بھجلا کر میں نے ذہن میں چلا کر کہا، "یہ کیا ہو رہا ہے! آخر میرے دماغ کو کیا ہو چکا ہے کہ میں انسانوں و مکوں سے محروم رہتا ہوں؟ اور یہیں سے عقل و استدلال کی کرنیں چھوٹنے لگیں۔

میں سوچنے لگا۔ خیالی تصورات کی ماہیت اور حقیقی کائنات کا موازنہ خیر جانبداری سے کیا اور بہت غور و فکر کے بعد اس نتیجے پر پہنچا کہ میرے پاس

موجوں، اپنے آپ کو تبدیل نہیں کر سکتا۔ ہاں یہ کہہ سکتا ہوں جو کچھ میرے پاس ہو
 ہی پر قلندر ہوں اور ان سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھاؤں بہ نسبت اس بات کے
 کہ انہوں نے خواہشوں کی تکمیل صرف خیالی دنیا میں ہی کرتا ہوں اور وقت ضائع کروں۔
 ”جن لوگوں کے متعلق میرے ذہن میں نفرت و انتقام، رشک و حسد،
 دن و رات کے منفی جذبات ہیں، ان کی تہہ میں کیا مقصد پنہاں ہو؟ میں انہیں
 نقصان پہنچانا چاہتا ہوں! تو کیا یہ بات خود غرضانہ رویہ پر مبنی نہیں ہے کہ دو گنا
 بے نقصان پر ہم خوش ہوں اور تسکین محسوس کریں؟ پھر تسکین تو تب محسوس کرتی
 ہے جب وہ حقیقت میں اپنی پوزیشن سے فروتر ہوں، جذبات اور خیالات کا اس
 سے کیا تعلق! یہ تو میری اپنی جسمانی و دماغی صحت کو نقصان پہنچا رہے ہیں، جن
 پر میرے اپنے تمام مستقبل، — اور طویل مستقبل کا انحصار ہے۔ اگر مجھے
 زندگی سے محبت نہیں، اپنی ترقی، اپنے کیریئر کا احساس نہیں، تو یہ خیالات
 مناسب ہیں، ورنہ انتہائی مضر۔

احساس کمتری کی بنیادی وجہ یہی ہے کہ میں نے دوسروں کا مقام،
 اپنے فرائض اور معاشرہ و فرد کے تعلق کو جاننے اور محسوس کرنے کی بھی کوشش نہیں
 کی۔ انسان سماجی حیوان ہے، معاشرہ کے بغیر اس کا گزارہ ممکن نہیں اور معاشرہ
 میں رہائش معقول اصولوں کے مطابق ہی ممکن ہے۔ دوسروں کی عزت و احترام،
 پیار و محبت کے الفاظ، متین اور تعمیری ذہن، اور تعاون معاشرہ کے اہم جزو
 ہیں۔ بری خندہ پیشانی دوسروں کے لبوں پر مسکراہٹ لانے کی جو احساس برتری
 کی حقیقی خالق ہے۔ تعاون غرور اور بے جا فخر و تنہائی پسندی کو ہمارا کرتے ہوئے
 نفرت و انتقام ایسے جذبات ختم کرنے کا عزت و محبت میری قدر دوسروں کی

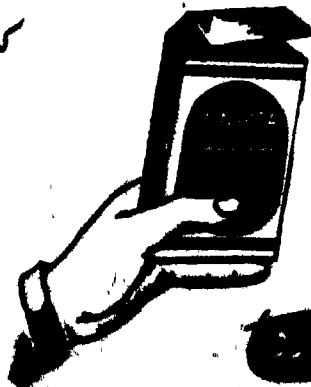
نگاہوں میں بلند کر سکتے ہیں۔ اس طرح جس چیز کی میرے اندر کی جہاد و جدوجہد
 کمتری کا باعث ثابت ہوتی ہو، اس کو صرف اسی ماحول اور انہی اچھے تعلقات میں
 کوشش، اور پیہم کوشش سے میں حاصل کر سکتا ہوں۔

میں نے اپنے اسی مثبت انداز میں فکر پر عمل کیا اور آہستہ آہستہ سمجھنے پر
 یہ حقیقت عیاں ہوتی گئی کہ ہمارے خوابوں کی کوئی بنیاد نہیں ہوتی، نہ ان میں
 تسلسل ہوتا ہو، سوائے بے سود مغز ماری کے نہ تو کچھ حاصل ہوتا ہو، نہ عملی زندگی
 میں وہ مقاصد حاصل ہوتے ہیں اور نہ تمنا تیں پوری ہوتی ہیں جو خوابوں میں
 بے آسانی پایہ تکمیل تک پہنچ جایا کرتے ہیں۔

گہری سوچ بچار کے علاوہ اپنے اوقات کا میں نظمیں۔ باقاعدگی اور پابندی
 پیدا کر کے ان پر بتدریج قائم رہنے کی کوشش کا آغاز کیا۔ اوقات کار میں کمیلیوں
 اور ددزوں کو بھی خاصی اہمیت دی گئی کہ جسمانی محنت بحال کرے اور دماغی نشوونما
 کے لیے اس سے بہتر اور کوئی دوا نہیں۔ پاکیزہ خیالات کے لیے خدا کی طرف رجوع
 کیا جس سے جنسی جذبات اعتدال پر اگر جنسی نا آسودگی کا خیال ختم کرنے
 میں کامیاب ہوئے۔

اپنی روش زندگی میں ایسی تبدیلیاں کرنے سے نہ صرف ذہنی تکالیف
 اور احساس کمتری وغیرہ دور ہونے لگی، بلکہ زندگی کے متعلق جو نظریہ قائم ہوا
 اس میں کھوکھلا پن اور منفی انداز نہیں بلکہ حقیقت اور محسوس پر تھا۔
 وقت گزرنے کے ساتھ میرا خلل اعصاب دلوں کے بناء خیالات اور
 روشن زندگی کے تبدیل کرنے سے دور ہو چکا تھا۔

ہمندوزا
 کیفیتِ فوڈ



کیٹیم
 ڈائری
 ایکٹائیو
 آف
 سٹیٹ

پیرانی

محمد احمد

تھیلے سے خشک کھجوریں نکالی گئیں۔ ان کو کھڑے پیرانی میں گھول دیا۔ خورد و نوش کا انتظام بجا آفاق۔ یہ سندھ کا تحفہ تھا۔ اس کی لذت سے پیرانی پہلی بار آشنا ہوئی تھی اس لیے فرط مسرت سے چبے بغیر نہ رہ سکی کھجوریں۔ میٹل پر لی۔ اہا! ہم سندھ میں آ گئے۔

پیرانی اس وقت نو سال کی تھی۔ اس خواب بڑے مصوم تھے معصوم خوابوں میں اب سندھ کے میدان تھے جہاں شیریں چشمتے کے محل۔

بروہی خاندان کا یہ چھوٹا سا قافلہ سندھ کے میدانی علاقے ہو چکا تھا۔ ان کی منزل ان کی تھی۔ انہیں اب چلنے پھرنے کا ہنگامہ نہ تھا اس لیے انھوں نے گھاس پھوس سے بنی ہوئی چھوٹی بڑیاں ڈال دیں۔ پھوس تے بیٹے، پھوس پر سوتے اور کچا ایسی ہی چیزوں سے اپنے پیرا پاٹ لیتے۔ اپنے پیٹ کی آگ بجھانا ان کے لیے ایک بڑا اہم مسئلہ تھا۔ ان کو اکثر اپنی ریتیاں اور باتیں بچ ڈالنے پڑتے۔ سب کو پیچھے تو اس ان کے پاس اور اثاثہ ہی کیا تھا۔ جب یہ بھی نہ رہتا ہوتا تو یوں پتھر باندھ کر وقت کاٹ لیتے۔

جاڑے جوں توں کر کے گزر گئے۔ اب انہیں پھر تنگی چھی واپس جانا تھا۔ جب پیرانی نے واپس کا ذکر سنا تو جو تک بڑی جیسے نے ایک حسین خواب دیکھتے ہوئے جگا دیا ہو۔ وہ نہ خیر خیر محض کر اب میدان آئے ہیں۔ اب اس کے سندر سپنے حقیقتوں میں ڈھیل جاتا بھلا خواہ وہ بھی حقیقت کا ندپ دھارا ہو مگر وہ تو ایک بچی تھی وہ کیا کہہ لے۔ اس کے خواب ریت کے محل کی طرح گر گئے۔

انہیں اب واپس جانا تھا۔ خالی ہاتھیں پہاڑوں پر چڑھ کر کھلی تھیں۔ جوان کی جھولیں کی طرح خالی تھیں۔

جب کر تھرا اور سلیمان کی فلک بوس چڑیا برف کے سفید کنوئیں ڈھک گئیں، وادیوں کی گودہرا کے مخصوص سفید کبر سے بھر گئی اور تباہ ہوا تین دریاؤں میں سرگوشیاں کرتے گئیں تو اس بروہی خاندان کا چھوٹا سا قافلہ پہاڑوں پہاڑوں پر اتر آیا۔ ان کے ہمراہ خاندان کے چند افراد کے علاوہ دو تین بیل تھے اور ایک اونٹ جن پر ان کی زندگی کی ساری پونجی کچھ چھوٹی بڑی گھڑیوں کی شکل میں لدی ہوئی تھی اور ان کی حفاظت پر دو تین کتے مامور تھے جو زمین ہلاتے نمایاں نکلتے، ٹھانگتے ہوتے پیچھے پیچھے چلتے آتے تھے۔

اس قافلہ کا رخ سندھ کے میدانی علاقے کی طرف تھا۔ ان کے درشتے پیر، ٹخنے کھلی، انگلی، بوسیدہ شلواریں پہنے، سر پر مخصوص چھلنی ٹوپیاں منڈھے، آگے آگے رہبروں کی طرح چل رہے تھے۔ انھوں نے اپنے شیر خوار بچوں کو چادریں پھین کر ایک خشک کی طرح اپنی پیٹھ پر لاد رکھا تھا۔ پیش قدمی کرنے والے بوڑھے نے اونٹ کی نکیل پکڑ رکھی تھی۔ ایک نوجوان کے ہاتھ میں بھول کی ایک موٹی موٹی سوئی تھی جس کو وہ گاہ بے گاہ مسست رو چرایوں کے ہانکنے کیلئے ان کے جسم کے نازک حصوں پر مارتا جاتا تھا۔

ان کی چھوٹی چھوٹی جگمگاتی آنکھیں نیچے پھیلے ہوئے بسیط و عریض میدان پر لگی تھیں۔ جوان کی منزل تھی۔ وہ اپنی منزل کی طرف رواں تھے۔ وصول میں آئے ہوئے انگلی سے بدن جوڑ جوڑ مگر پھر بھی کھانے گن گناتے۔ یہی ہن۔ ہن۔ ہن۔ حال نشینی میں بھی ایک طرح کا دھماکا ہو۔

انھوں نے ایک دیہان میدان میں اپنا زور ڈال دیا۔ بوڑھے نے ایک تھیلے سے سوکھی روٹی کی کچھ کھڑے نکلتے، بچوں میں سرگوشیاں بکس رہا تھا شور ہوا اور پھر وہ بوڑھے کے ارد گرد بچے کے ننھے ننھے ذروں کی طرح جمع ہو گئے روٹی میں بھی ایک طرح کا حقیقت ہو جاتا تھا کہ کھینچتا ہو۔

سوکھی روٹیاں کسی طرح کھلی نہ جاتی تھیں، اس لیے ایک دوسرے

سودا ساتھ کھڑے ہوئے۔ تو اوداس کا بیٹا خوش خوش واپس چلے گئے۔ پیرانی خالی خالی نظروں نے ان کا مد نظر تک بچھا کیا۔

آخری مرحلے پر پہنچا تھا اس لیے انھوں نے ڈیرا اٹھایا، اسدوان جانوروں پر لادنا بچے دھن جالتے ہوئے بڑی سترت محسوس کر رہے تھے۔ یہاں اور جھانڈیوں کی باتیں کر رہے تھے۔

قافلہ روانہ ہوا۔ لوگ گاؤں راستے میں بڑھتا تھا جب وہ گاؤں کے قریب پہنچے تو پیرانی کی ماں نے پیرانی کو سینہ سے لگا لیا۔ اس کے باپ نے پیرانی کو لینے کے لیے ہاتھ بڑھائے۔

”کیا ہم اب گھر واپس جا رہے ہیں یا پیرانی نے مصروفیت سے بوجھا۔ باپ نے جواباً سر ہلایا۔ ایک نامعلوم طاقت اس کے کہنے کو گیلے کپڑے کی طرح بھڑک رہی تھی۔

لوگ کے خاندان والے بروہی کے منتظر تھے، جب قافلہ اس کے گھر کے قریب پہنچا تو ماں نے پیرانی کو دوبارہ باپ سے لے کر اپنے سینے سے لگا لیا۔ آج ماں اپنی بیٹی سے ہمیشہ ہمیشہ کے لیے جدا ہو رہی تھی۔ خیرہ تو کوئی نئی بات نہ تھی بیٹی تو پرایا دھن ہوا اس کو ایک دن تو اوداس کہنا ہی پڑتا ہو مگر دلع یوں تو نہیں بٹھتا وہاں بیٹی کی آگ کو دخل نہیں ہوتا۔

ماں بیٹی کے گرد خاندان کے تمام افراد جمع تھے۔ باپ کے کانپتے ہوئے ہاتھ اس کی طرف بڑھے، وہ چونک کر طرح لہن ماں سے چھٹی ہوئی تھی۔ اسکو گود سے چھڑاتے ہوئے باپ کے مضبوط ہاتھوں کی طاقت جواب دے گئی مگر کچھ ایک لمحہ سوچ کر اپنے قوی کو متعین کیا اور پھر فیصلہ کن انداز سے اس چونک کو چھڑا لیا۔ اس کی آنکھیں جھکی ہوئی تھیں سال بچلی ہوئی لاش کی طرح نظر آ رہی تھی۔ پیرانی بھل گئی۔

”پیرانی۔“ ماں سے رہا نہ گیا۔ پیرانی۔ میری بیٹی۔ پیرانی۔ ماں اور بیٹی کی جھڑپ سے اس پاس کے بیٹھے ہوئے پرندے تک خوف نڈھ بھڑک اٹھے۔ پیرانی کا باپ ایک خاندانی بروہی کی طرح ایک بڑا جیلا لاد گیا تھا۔ اس نے بڑے بڑے عزم، مصیبتیں، آفتیں شکر کھاتے ہوئے یہی تھیں مگر ان کی ایک آنکھیں جان کا خفیہ سامعہ وہ بھی بروہا شت در کس کا دس کا دل بھڑکا۔ جذبات کی آغوش سے غبار اٹھا، آنکھوں کے آگے دھبہ پڑ گیا، آنکھیں اور بھی دھبہ پڑ گئیں۔

پیرانی کی طرف سے نظروں سے دیکھا اس نظروں میں پیرانی کے دل کی سوجنا کا اعلان تھا۔ چونک، بیکاری اور جیسی مصیبتوں، پریشانیوں کے خطرات آگاہی تھی۔ پیرانی کی ماں نے ٹھنڈی سانس لی اور ان کپڑوں کو دیکھنے لگی جو اس نے اسی دن دھوئے تھے اور اس وقت انگلی پر پڑے سوکھے رہے تھے۔

شام کو پیرانی کا باپ قریب کی بستی میں گیا۔ اس نے جہاں میں رہتی کے لوگوں کو جمع کیا اور ایک ڈھنڈورچی کی طرح اعلان کیا ”مہاتیتو“ کیا کئی کوشا دی کے لیے لڑکی کی ضرورت ہو؟ وہ پیرانی کا سودا کرنا چاہتا تھا۔

سندھ کے بعض گھرانوں میں شادی ایک اچھی خاصی سوئے بازی ہو۔ لڑکیوں کا سودا اجناس کی طرح کیا جاتا تھا۔ انداز کی طرح لڑکیاں بچی جاتی تھیں۔ کبھی کبھی تو انداز کا نیلام فضل لینے سے پہلے ہی کر دیا جاتا ہو۔ پیرانی ایک ایسا پودا تھی کہ جس میں ابھی پوری بائیں بھی نہ آئی تھیں اور اس کا سودا کیا جا رہا تھا۔

لوگ اپنے اپنے جوان بیٹے کی طرف دیکھا۔ اس کی بھٹی ہوئی آواز چہرے پر کھینچنے کے بجائے سی داڑھی چھٹی بھوک کی غمازی کر رہی تھی۔

”پیرانی ۹ سال کی ہو تو کیا ہوا۔؟ چار پانچ سال میں جوان ہو رہی جا رہے گی؟“ اس کے باپ نے ایک طرح سے اس کی جھٹی بھوک کو دلا سہ دیا۔ تو اوداس کا بیٹا بروہی کے ساتھ اس کے پڑاؤ پر آگئے۔ پیرانی زورداروں کو دیکھتے ہی خوفزدہ سی ہو گئی اس کی نامعلوم جس نے آگے والے خطرات



لو محسوس کر لیا تھا وہ دھڑی ہوئی آتی اور ماں کی آڑ میں چھپ کر بیٹھ گئی۔ تو نے پیرانی کا ہاتھ ایک حجرہ کار قصائی کی طرح آنکھوں ہی آنکھوں میں پرکھا۔ پیرانی کے باپ کو ذرا ٹھکڑے دام اٹھانے کی فکر تھی، اس لیے وہ بلند آواز سے اپنے ماں کی تعریف کر رہا تھا۔ پیرانی بڑی محنت مند ہو تنہا رہت ہو۔ وہ کوئی سوچی سمجھی لڑکی نہیں تھی۔



سرچشمہ قوت

کچھ ملکوں میں ہیں، اکثر
بوڑھے بھی جواں پیکر
ہم ہیں کہ جواں ہو کر
بوڑھوں سے بھی ہیں بدتر

جاں بازو جری ہم تھے
طاقت کے دھنی ہم تھے
بلوان کبھی ہم تھے
کیوں آج ہیں یوں ابتر

آجائے وہ عالم پھر
ویسے ہی بنیں ہم پھر
ہو ہم میں وہی دم پھر
ہوں ہم میں وہی جو پھر



طاقت کی جو چاہت ہے
سرمایہ راحت ہے
سرچشمہ قوت ہے
سندکار اکا اک ساغر

ظلمتوں میں جگمگاتے جگمگاتے ہو گئے۔

ظلمتوں کو کبھی کبھار چاند بھی نظر آتا ہے۔ لیکن اگر وہ کارواں بن کر
نہیں آتا تو کبھی کبھار بھی نظر نہیں آتا۔

اس کی ماں کا نام راتے دودھ کو دینا کرتی رہی۔ اس کے مین سن کر
کچھ دیر سوچا ہوتا تھا کہ جیسے وہ اپنے جگر گوشے کو دفن کر کے آ رہی ہو۔
میرے لئے اللہ۔ میری پیرانی کو میرے جیتے ہی چھین لیا۔ آگ لگ جائے
اس دہس کو جہاں سنگلنگ چٹائیں ہیں، بھوک ہو۔ بے کاری ہو۔ پیٹ
کی دھند ہو۔ اے سندھ کے سرسبز شاداب میدانوں۔! میں نے تمہاری
گردنیں اپنی پیاری بچی ڈال دی ہو۔ تم اس کی حفاظت کرنا۔

ظلمتوں کے ساتھ ماں اور باپ کے چلے جانے کے بعد پیرانی نے دودھ
کو ساڑا گھر سرپاٹ لیا۔ لکڑی اور اس کے گھروالوں نے پہلے تو اسے پیار و محبت
سے سمجھایا مگر اثر کہاں۔ وہ جیتے ہی رہی۔ آخر لکڑی جھجھک لیا وہ چیخا۔ خاموش
ہو جا۔ نہیں ابھی تیرے ٹکڑے کر کے زمین پر ڈال دوں گا۔ وہ اندر سے
کھپکھپائی مچا لیا۔ پیرانی زخمی کبوتر کی طرح پھرنے لگی انگن میں بندھی ہوئی
بکری نے اس کی فلک شکاف چھینیں سنیں تو اس



نہ اپنے کان کھڑے کر لیے۔ اس نے ایک نگاہ غلط انداز پر آتی پر ڈالی۔ وہ اس
وقت ایک بھول کی ٹکڑی سے بری طرح پٹی جا رہی تھی۔ اس سے یہ نظر دیکھا
رہ گیا اس لیے گھر کو مڑ کر پیرانی اور اپنے نئے میسنے کو جانے لگی۔

پیرانی کی حذر کو جلا ہوا تھا کہ کیفیت کو مد نظر رکھتے ہوئے ممکن ہو آپ شاید
پرکھیں کہ اس کو سندھ کے میدان راس آئے ہوں گے اور خود کو یہاں سے
جہاں طور پر آباد کرنے کی کوشش میں اس کی روح ہی ایک فن کا تار ہو گئی ہوگی مگر
جناب ایسا نہیں ہو پیرانی آج بھی زندہ ہو۔ اس کے دو جوان بیٹے ہیں جن کی
سستے بیسوں میں شادی کر کے کھیلے وہ کسی بڑی ظلمت کی منتظر ہو۔

بچوں کے کاجادو (پہلی قسط)

حبیب اللہ خال رشدی ام۔ لے

5897/46

ایک دلچسپ مسلسل کہانی "بوسے کاجادو" شائع کی جا رہی ہو۔ اس میں ایک شہر پرانے کے بونا بیٹے پھر ایک قاز کی گردن میں لٹک کر اڑنے، برف باری کے طوفان میں پھنسنے اور پھر انسان بننے کے مزیدار قصے بیان کیے گئے ہیں۔ دلچسپی بڑھانے کے لیے کہانی کے ساتھ ساتھ تصویریں بھی دی گئی ہیں۔ ذرا پڑھ کر تو دیکھو!

کسی زمانے میں ملک سویڈن کے ایک قصبہ میں ایک لڑکا محتاج کا نام تئس تھا۔ اس کے ماں باپ کا شکار تھے۔ اس کے کوئی بھائی بہن نہ تھے۔ اکھوتا لڑکا ہونے کی وجہ سے ماں باپ کا لاڈلا تھا، مگر جیسے جیسے عمر بڑھتی گئی وہ لاڈ پیار کی وجہ سے کم ہوتا گیا۔ اس کے س کے نکلنے پس کو دیکھ دیکھ کر باپ کا طرز آہستہ آہستہ بدلتا گیا لیکن ماں اس کی حمایت کرتی رہتی تھی اور باپ کے غصے سے اس کو بچاتی رہتی تھی۔ نتیجہ یہ نکلا کہ وہ باپ سے خوف کھاتا تھا لیکن ماں کے ساتھ اس کی شوخیاں بڑھتی گئیں۔ گھر کے پالتو جانور اس کی شرارتوں کا تختہ شق تھے۔ گھر کی خوبصورت بٹی، اس کو آتا دیکھ کر ادھر ادھر منہ چھپاتی پھرتی۔ مرغیاں، اسکو دیکھتے ہی بھاگ کھڑی ہوتیں۔ بلیاں قاز قاز کرتیں۔ قاز پہلے پہلے تو گردن جھکا کر اس کو کانٹے اٹارتا، یہ اس کی گردن پکڑ کر اٹھا لیتا اور ادھر ادھر منٹھ مارتا تھا۔ بار بار کے اس تجربے کے بعد قاز بھی اس سے گھبرا کر دور بھاگ جایا کرتا۔ البتہ کانٹیں، اس ظلم کو مبرے برداشت کر لیتی تھیں۔ تئس کا گھر سویڈن کے دوسرے کاشتکاروں کے گھروں کی طرح لکڑی کے موٹے موٹے ان گھڑ تختوں کا کابین تھا۔ دیوار میں ایک جگہ آتش دان تھا جو سردیوں میں آگ سے روشن رہا کرتا، پاس ہی ایک بھدڑی سی میز اور کرسی پڑی ہوتی تھی۔ کمرے کے ایک کونے میں موٹے موٹے تختوں کا ایک بھدڑا سا صندوق رکھا ہوا تھا جس میں اس کی ماں اپنی مرحومہ ماں کی یادگار چیزیں، خود اپنے عمدہ کپڑے، دوسری قیمتی چیزیں اور شاید گھر کا جمع حنا سب کچھ محفوظ رکھتی تھی اور اس پر ایک موٹا سا قفل پڑا رہتا تھا جس کی کئی کئی برس کی بلاتھک پاس دیتی تھی۔ وہ کسی کو یہ صندوق کھولنے نہ دیتی۔ ڈٹ کر کھانا کھاتا اور سوتا اور اس دور باغی کے بعد مشرقات کرتا، یہ تین کلام ہی تھیں گے پسندیدہ تھے۔ البتہ کبھی کبھی اگر کسی اس کو ہر روز، جنوں اور مبتول کی کہانی سناتے والا مل جاتا تو تئس بڑے شوق سے گھنٹوں اس کی باتیں سناتا، خصوصاً بوسے بیٹے کے کارنامے اس



کو بڑے پسند تھے اور اسے یقین تھا کہ اس کے گھر کے کسی نہ کسی کو نے میں بننا ضرور تھا۔
 انوار کی صبح محنت، نیس کے خوش حقدہ ماں باپ گر جا جانے کی تیاری کرنے لگے۔
 یا تو اس کی بد تمیزیوں کے خوف سے یا اس وجہ سے کہ گھر پر کسی نہ کسی کا موجود رہنا
 ضروری تھا، وہ نیس کو اپنے ساتھ گر جانے جانا نہیں چاہتے تھے۔ میز کے سامنے کرسی پر
 بیٹھا نیس دل ہی دل میں خوش تھا کہ چلو دو گھنٹے تو بڑے لطف سے کٹیں گے۔ لیکن شاید
 نیس کے باپ نے لڑکے کے خیالات پڑھ لیے۔ جاتے جاتے وہ رکا اور پلٹ کر لڑکے سے کہا،
 ”تم پہلے ساتھ گرنا نہیں جا رہے ہو، اس لیے کم از کم ملاحظہ کی کتاب کا پہلا وعظ پڑھ لو“
 ”مجھے؟“ لڑکے نے جواب دیا، ”ہاں ہاں، وہ تو میں بڑی آسانی سے پڑھ لوں گا۔“ لیکن یہ کہتے
 ہوتے وہ دل میں سوچ رہا تھا کہ ایک آدھ صفحہ پڑھ بھی لیں گے؟ باپ نے گویا دوبارہ
 اس کے دل کی بات معلوم کر لی اور آگے بڑھ کر لڑکے کے پاس بیٹھا اور سخت لہجے
 میں کہا، ”لیکن یاد رکھو اچھی طرح دھیان دے کر پڑھنا واپس آنے کے بعد میں
 اس وعظ کے متعلق تم سے سوالات کروں گا اگر تم نے ایک صفحہ بھی چھوڑا تو
 تھلنے لیے بہت برا ہوگا۔“

ماں کو بھی اس کا اندازہ تھا کہ ان کے پیچھے صاحبزادے صاحب خبر نہیں
 کیا کیا کارنامے انجام دیں، اس نے بھی تاکید کرتے ہوئے کہا، ”دیکھو! پہلے
 وعظ کے ساڑھے چودہ صفحے ہیں، اس لیے فوراً پڑھنا شروع کر دو، ورنہ ہمارے
 آنے تک وہ ختم نہ ہوگا۔“

یہ کہہ سن کر ماں باپ روانہ ہو گئے۔ نیس، کرسی سے اتر کر دروازہ میں
 آکھڑا ہوا اور انہیں دور تک جاتا ہوا دیکھتا رہا۔ جب وہ نظروں سے غائب
 ہو گئے تو اُسے ایسا معلوم ہوا کہ وہ بری طرح جال میں پھنس چکا ہو۔ لیکن
 ساتھ ہی اسے دوسرا خیال آیا کہ ماں باپ بڑے خوش خوش جا رہے ہوں گے
 کہ انہوں نے مجھے بڑے مفید کام میں لگا دیا ہو اور میں ان کی واپسی تک
 اسی میں مشغول رہوں گا۔

لیکن ماں باپ دراصل اپنے بچے کی نالائق سے بہت پریشان تھے۔ اگر
 لڑکے کی آئندہ زندگی کے متعلق انہیں اطمینان ہوتا تو واقعی خوش خوش بڑے
 خلوص دل کے ساتھ گر جا جاتے مگر لڑکے کی فکر انہیں گر جائیں بھی دل کی کیسوی
 نصیب نہ پہنچنے دیتی۔

(باقی آئندہ)

پچھ ایک داستان گو

وحیدہ نسیم

عذاب میں کر رکھی ہو میں نے کہا۔

”جان عذاب میں کرنے کی بھی ایک ہی کہی۔ آخر میں نے آپ کا

کیا بگاڑا ہو؟ اس نے ڈھٹائی سے کہا

”بگاڑنے میں کسری کیا باقی ہو؟ رات کو نیند ہی نہ چین جب

دیکھو تب تم اپنی بے وقت کی راگنی الاپے جاتے ہو اور اگر ذرا ستم لوگوں

کو سر جڑھالیا جائے تو گھر کے گھر ملیر یا سے دیران کر دیتے ہو“ میں نے کہا۔

”جی میں اور ملیر یا! تو یہ کیجیے میں تو سیدھا سادھا“ کیوں کہ

ہوں۔ یہ سارا فتنہ جس کو آپ لوگ ملیر یا کہتے ہیں ”انافلیس“ کی گھر والی

کا اٹھایا ہوا ہو حالانکہ خود بے چارہ اس کا ”آدمی“ اس کو بہت منع کرتا

ہو کہ تم انسانوں میں ملیر یا نہ پھیلاؤ لیکن وہ مانتی ہی نہیں۔ میرے

کئی بار ان کا اس چیز پر جھگڑا ہو گیا۔ کیوں کہ اس نے اس سادگی سے

کہا گو یا یہ بذات خود ملیر یا (MALARIA) پھیلائے کے ذمہ دار ہی نہیں ہیں۔

”کوئی بھی یہی لیکن انسان کو کس قدر نقصان ملیر یا سے ہوتا ہو

تم نہیں جانتے“ میں نے کہا

”مجھے بھی انسان کی بیماری پر دکھ ہوتا ہو کر کیا کروں۔ بھائی انافلیس

کی گھر والی مانتی نہیں پیرسوں ہی شام کو میری اس کی بات ہوئی وہ تو انسانوں

سے خار کھائے بیٹھی ہیں، کہتی تھیں کہ مولا انسان ان کو اور ان کی اولاد کو

جینے نہیں دیتا، کہیں پودوں اور گھاس پر دو دایاں چھڑک چھڑک کر

ان کے اندوں کو ضائع کر رہا ہو، کہیں پانی کے کنوؤں میں تیل الٹا

کر ان کے لاروں کو مار رہا ہو اور سچ پوچھو تو وہ چھروں کی لگا کر سونے کی

مخاف میں اور ہونا بھی چاہیے۔ خود انافلیس بھائی تباہ ہے تھے کہ کج کل

ان کی گھر کی عورتیں بہت کمزور ہو گئی ہیں کیوں کہ ان کو ابھی خدا زیادہ

مقدار میں نہیں ملتی۔ چھڑک چھڑک کر کے اپنی داستان سنائے جا رہا تھا۔

گرمی اور پھر کراچی کی گرمی معاذ اللہ جب پڑتی ہی تو پھر

پناہ ہی نہیں ملتی۔ دن سے زیادہ رات تک کلفت اور رات

یادہ دن تکلیف دہ۔ جس دن کا یہ واقعہ ہو وہ بھی ایک ایسی

تلف رات تھی۔ پچھلے کے عین نیچے میں نے پلنگ پکھا دیا

دازے، کھڑکیاں بلکہ روشن دان تک کھلے ہوئے تھے،

جس تھا کہ دم گھوٹے ڈالتا تھا۔ اس پر سے بجلی فیل ہو گئی

کے تھکے ہارے بانڈوں نے آخری سلام کیا اور سو رہے۔

پنی کین گاہوں سے نکلے اور یکے بعد دیگرے مجھ پر

اور ہوئے۔ میں نے سر سے پیر تک احتجاجاً چادر تان لی مگر

ذی چادرے کے اوپر ہی سے میرے کان میں بانسری

تے ہے۔ اگر غلطی سے آدھ اچھ حصہ جسم بھی گھل جاتا تو

مو کے گدھوں کی طرح اس پر ٹوٹ پڑتے۔ ادھر گرمی کا یہ

کر چادرہ اڑھا نہیں کہ پسینے کے چشے بہنا شروع ہو گئے۔

نے ذرا سا چادرہ کھول کر ہوا دی اور پھر منہ بند کر لیا۔ میں

تی تھی کہ نہ کاربن ڈائی آکسائیڈ باہر جا رہی ہو گی اور نہ باہر

بہیم تازہ مجھ کو مل رہی ہو لیکن اس کے ساتھ یہ امر بھی یقینی

لڑنا کہ منہ کھلا نہیں اور آکسیجن کے بجائے مجھ سانس کی

خلق میں داخل ہوئے نہیں۔ نیند کا غلبہ اور چھروں کی لوش

جانے کس طرح ایک مائی کا لال مجھ چادر کے اندر گھس آیا۔

”لعنت تم تین بار“ میں نے جھنجھلا کر کہا۔

”لعنت ہم پر؟ کیوں صاحب کیا ہم خدا کی مخلوق ہیں

ماہ ایک مجھ نے کہا۔

اس سے کس کو انکار ہو۔ لیکن تم نے اس وقت جان

"بخت موزی اگر تو بھی انا فلیس ہوتا تو کھل کھلا کر میں تیرا بھائی بنتا
کودیتی" میں نے جل کر کہا۔

"خیر یہ بات تو غلط ہے۔ انا فلیس کی گھروالی نہیں ہوں گی اس کو لانا ہوں
اور قہقہے دلاتا ہوں کہ آپ اس کی بخت نہیں کر سکیں گی بلکہ راجا جے وہ جتنا پھلایا
ان کی خوشی اور آپ لوگوں کی قسمت۔ لیکن یہ میں آپ کو بتائے دیتا ہوں کہ وہ
دل کی اتنی بھری نہیں ہیں جتنا کہ مشہور ہیں۔ رہ گیا ملیر یا کا معاملہ سودہ بھی غیر
امادی ہو۔ سہہ کہ وہ کسی بیماری کے جراثیم نہیں تقسیم کرتی ہیں ان کو تو پتہ ہی نہیں
چلتا کہ ملیر یا کے جراثیم ان کے معدے میں ہیں یا منہ کے غدود SALIVARY
GLAND میں ہیں۔ اس بیماری کو تو اپنے کام سے کام رہتا ہو" کیونکہ اس نے
صفائی پیش کی۔ "دل کی بڑی نہیں ہو۔ یہ بھی خوب رہی۔ گویا مجھ کو انا فلیس
کی گھروالی سے کوئی معاملت کرنا ہی یاد دہشتی گنا ٹھننا ہو جو میں یہ سوچوں کہ وہ
دل کی ابھی ہو یا بڑی" میں نے ہنس کر کہا۔

"نہیں یہ بات نہیں ہوئی لیکن پھر بھی میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ
ان کو واقعی خبر نہیں ہوتی کہ آپ اور کسی طرح کسی ملیر یا کے مریض کے جسم کو
چوسے گئے خون میں ملیر یا کے جراثیم اس کے منہ میں آئے اور کس وقت اس
کے معدے میں پہنچ کر پڑی شادی بیاہ چکا کہ آپ اس کے منہ میں پہنچے اور پھر
وہاں سے..." "شادی بیاہ چکانے کی کیا فضول بچو اس کر رہے ہو۔
میاں کیونکہ خدا کے لیے جھوٹ نہ بولو" میں نے کہا۔

"کہتا ہوں سچ کہ جھوٹ کی عادت نہیں مجھے ملیر یا کے جراثیم جب تک
انسان کے خون میں رہتے ہیں نافذینا، عشق محبت، شادی بیاہ ہر کچھ کرے سے
بے نیاز صرف ASEXUAL زندگی گزارتے ہیں اور انا فلیس کی گھروالی
کے معدے میں پہنچ کر وہ تنگ سوختی ہو کہ خدا کی پناہ۔ شادیوں پر شادیاں
بچوں پر بچے۔ اتنی بڑی نسل تیار کر لیتے ہیں کہ بس دیکھتے ہی جے جب ہی تو اس
کے ڈنک کے ساتھ پھر انسان کے خون میں شامل ہوتے ہیں۔ انا فلیس کی
گھروالی کے معدے میں ہی تو ان کی سہرے کی دل کی کلیاں کھلتی ہیں اور
بقول مجھے سائنس دانوں کے یہ اپنا SEXUAL دور پورا کرتے ہیں۔

"ہو تم دل چسپ اس میں کچھ شک نہیں۔ میں نے ہنس کر کہہ دیا۔
"بات دراصل یہ کہ اس وقت میرا پتہ بھرا ہوا ہے۔ دس منٹ پہلے
میں نے آپ کے پیر کے انگوٹھے سے پورا ایک قطرہ خون جو ساتھ ساتھ ہا ہا

ہو کہ آپ کے خوں کے دریا میں کیا کی ہوئی لیکن مجھ پر غصہ کیا ہے نہ کیا ہوا
یہ اب آپ کے کان کے پاس بیٹھا آپ سے باتیں کر رہا ہوں۔ چلتے
پھرتے، اڑنے کی کوئی سکت مجھ میں نہیں ہو۔ آپ ذرا سنبھل کر کروٹ
لیجیے گا۔" اس نے پورے اعتماد سے کہا۔ "اچھا ابھی یہی ہی لیکن شرم
یہ کہ تم ملیر یا کی پوری داستان سنا دو" میں نے کہا۔

"وہ تو میں جانتا ہی تھا کہ جناب کو بھی منہ نہیں آری ہو" اس نے
بھرپور طنز کیا اور سلسلہ کلام جاری رکھا، "بات تو محترمہ کچھ نہیں ہو لیکن
انسان ہر بات کا بنگر بنانے پر تیار ہوا ہو اور سچ پوچھیے تو ملیر یا ولیر یا
قصہ مجھ کو بھی زیادہ نہیں معلوم جیسا کچھ انا فلیس کی گھروالی نے مجھ کو بتایا۔
وہی وہ مردوں کا۔ وہ کہتی ہو کہ ملیر یا کے جراثیم میری اطلاع کے بغیر میرے معدے
میں آتے ہیں وہاں سے مجھے لعابی غدود SALIVARY GLAND میں
اوپر جب میں کسی انسان کی ہمان بنتی ہوں یعنی وہ ازارہ میزبانی مجھ کو
اپنا خون پلانا تا تو یہ جراثیم جو اس وقت SPOROZITE کی شکل میں
ہوتے ہیں، خون میں داخل ہو جاتے ہیں۔"

"یہ SPOROZITE کیا ہوتا ہے؟" میں نے پوچھا۔

"اوہ آپ تو بڑی شاعرہ نکلیں، اسے بھائی اسپوروزائٹ کہتے
جراثیم کی ایک ایسی شکل جو بالکل اللہ کے کی طرح ہوا اس میں مزید نوادہ اور نسل
نسل کی صلاحیتیں موجود ہوں، اس کو اسپوروزائٹ کہتے ہیں، انہا سمجھ لیجیے
اس میں صرف ایک خلیہ ہوتا ہے یعنی ایک CELL۔ بس، یہ انسان کے
خون میں جاتا ہے۔ لاکھوں ہزاروں اور خون کے ساتھ جیسے جیسے پھرتے ہیں

انسان کے خون کے سرخ ذرے یا RED BLOOD CORPUSCLE
ان کی سب سے عمدہ پناہ گاہ ہیں۔ یہ اپنے نوکدار سر کی مدد سے خون کے
سرخ دانوں سے اندر گھس جاتے ہیں اور وہاں بڑے آرام سے ہر روز
(خون کا سرخ مادہ) مرنے مرنے کے کھایا کرتے ہیں۔ جب ان کا کلیتہ جرم
ہو تو ایک حلقے کی شکل میں اپنے جسم کو توڑ ڈکڑا کر آرام کرتے ہیں۔ خون کا پیرنگ
جب یہ نوش فرما چکے ہوتے ہیں تو خون میں سولے ایک ماہ کے جس کو
MELANIN کہتے ہیں، کچھ بھی باقی نہیں رہتا چند دن کے بعد یہ جراثیم
میں بٹھتے ہیں اور ایک سے دو، دو سے چار ہو جاتے ہیں گویا بیانی نسل
تیار کرتے ہیں۔ ان کے ننھے ننھے SCHIZANT کہلاتے ہیں۔ یہ خون

جان دھونے خون میں لیک دوسرے کے ساتھ تفریح کرتے ہیں۔ اپنے تباہ و
اجداد کی طرح ان کی بھی من بھلی غذا ہو سگلوں میں یا خون کی سرخی جو جب
ان کا قافلہ انسان کے جسم میں خون کے سرخ دانوں پر حملہ کرتا ہے تو درمیں جسم کی
حالت کھو دیتا ہے اور اس کو سردی لگ کر جان بچھڑتا ہے۔ جب ان کی نسل دو
ایک گھنٹے میں خون کی سرخی بھم کھچتی ہوئی تو خون میں ملان MELANIN
اٹھتا ہونا شروع ہوتا ہے جس کے زیر اثر سے بخار چڑھتا ہے۔ اس نے کہا۔
"خدا خبر کرے بھائی کیونکہ تم تو ابھی صحت کی پوٹ نکلتے۔ میں نے کہا۔
"جی ہاں میں نے لیک دو ادا نہ میں ختم لیا، وہیں بلا ٹرھا، قسمت کی
ٹھوکریں یہاں لے آئیں۔ اس نے کہا۔ "خیر قسمت کی ٹھوکریں تو ہر لیک کے ساتھ
ہیں لیکن تم بڑے اچھے داستان گو ہو۔ ہاں تو بھرا ہوتا ہے؟ میں نے اشتیاق
سے پوچھا۔ "بس پھر تو یہ ہوتا ہے کہ انسان میلیریا میں مبتلا ہو جاتا ہے، میلیریا ایک
جراثیم PLASMODIUM VIVAX ہر تیسرے روز بچے پیدا کرتا ہے۔ یعنی
ہم گھنٹوں میں انسان کے خون میں ان کی نئی نسل تیار ہو جاتی ہے اور پھر
مذریض کو ماری کا بخار آتا ہے۔ PLASMODIUM MALARIA کے
ہاں پیدا نش سست ہو، وہ ہوجاتے روز بچے پیدا کرتا ہے اور نئی نسل کی پیدائش
لی بنا پر درمیں کو جوتے روز بخار آتا ہے۔ ان جراثیم میں سب سے زیادہ تیز
PLASMODIUM FALCIPARUM ہو جو کبھی روزانہ نئی نسل کو
جنم دیتا ہے اور درمیں کو با تو بخار آتا ہے نہیں یا روز بچھڑتا آتا رہتا ہے۔ یہی
نہیں بلکہ جب یہ MELANIN کے دانے خون میں بڑھ جاتے ہیں تو بیچارے
لی یا لحال SPLEEN جو خون کا RESERVE BANK ہو، دیوالیہ
ہو جاتی ہے۔ وہاں بھی انھیں ملان کا قبضہ رہتا ہے اور درمیں خون کی
لی یا برفان کا شکار ہو جاتا ہے۔ "تو آخر یہ لامتناہی سلسلہ افزائش نسل
بستک جاری رہتا ہے؟ میں نے حیرت سے پوچھا۔

"آپ سمجھتی ہوں گی کہ درمیں کے مرنے تک، اسے نہیں صاحب
سب سے پہلی بات تو یہ ہوتی ہے کہ جب میلیریا کے جراثیم خون میں داخل ہوتے
ہیں تو خون ان کا مقابلہ کرتا ہے۔ زیادہ صورتوں میں تو خون کے سرخ دانوں
سے وہ شکست کھا جاتے ہیں اور رگ رگ سے حاصل کر لی تب میلیریا پھیلتا ہے۔
ایک دل چسپ بات اور تباہوں آپ کو قدرت نے انسان کے بنائے میں
بڑی ہی فیاضی سے کام لیا ہے، اشرف المخلوقات جو ٹہرا۔ جب خون

میں میلیریا کے جراثیم بہت کثرت سے ہیں اور MELANIN کے دانے
جمع ہو جاتا ہے تو اس زہر کا تریاق یا ANTI TOXIN خود بخود
میں پیدا ہوتا ہے جس کے اثر سے ملاں کا زہر ملاں کے جراثیم کی نسلیں
بھی تباہ ہو جاتی ہیں۔ رہ گیا کوئین کا استعمال وہ صرف ذرا سی مقدار میں
ورنہ صاحب فطرت نے خدا انسان کی زندگی کو بچانے کا انتظام کر رکھا ہے۔
"اور پھر وہ کا بچاؤ نہیں ہو کیا۔ یہی کیا کہ بیکو بیکو تھلے تھلے
کی گھروالی پر میلیریا کے جراثیم اثر ہی نہیں کرتے، ورنہ اگر وہاں بھی پھیلا
ہوتی تو مرنے آجاتے۔" میں نے جمل کر کہا۔

"ہاں پھر پھر انسانوں سے ہرگز کرتے اور سچ بھرا ان کے بدن
سے خون ہوتے؟ اس پر ہم دونوں ہنس پڑے۔

"ہاں تو میں یہ کہہ رہا تھا کہ انسان کی موت، کوئین کا استعمال، یا
بدن میں قدرتی طور پر ANTI - TOXIN تریاق کی پیدائش کسی
وقت بھی میلیریا کے جراثیم کو نیست و نابود کر سکتی ہے۔ تباہی کی یہ منزل جب
ہم کو اور آپ کو معلوم ہو تو بھلا جراثیم ان سے کیوں کر بے خبر رہ سکتے ہیں
وہ بھی جانتے ہیں کسی نہ کسی وقت ان کے سر پر انٹیمیم پھٹ سکتا ہے۔ ان
کی ساری نسل تباہ ہو سکتی ہے چناں چہ کافی تعداد میں بڑھنے کے بعد جب
ہر جراثیم اپنی آپ تقسیم کرنے کے لئے یعنی دو سے چار، چار سے آٹھ، آٹھ
سے سولہ ہوتے ہوتے شک جاتا ہے تو ایک نئی شکل اختیار کر لیتا ہے
جس کو GAMETOCYTE کہتے ہیں۔ یوں بھریجیے کہ اب جراثیم اس پر
تیار ہو کہ نر جراثیم الگ پیدا کرے اور مادہ الگ GAMETOCYTE جراثیم
کا وہ درجہ ہو جس کے بعد اس کو جنسی طور پر مختلف شکل جراثیم پیدا کر سکی
قدرت حاصل ہو۔ یہ دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک ان میں MEGACYTE
کہلاتے ہیں جو نر جراثیم بناتے ہیں اور دوسرے MICROCYTE جو مادہ
جراثیم کو جنم دیتے ہیں۔ انسان کے خون میں ایسے بہت سے GAMETOCYTE
تیار ملتے ہیں کیوں کہ اسی درجے میں ان کو پھر انٹامیس کی گھروالی کی شکل
ہوتی ہے۔ ورنہ اس سے پہلے وہ اگر لاکھ بار بھی خون میں تو جراثیم پیدا
اس کے بدن میں پھیل سکیں گے۔ جراثیم جانتے ہیں کہ ان کی ساری
نسل انسان کے جسم میں تباہ ہو جائے تب بھی GAMETOCYTE
پھر میں ان کے بقائے حیات کے خاص میں ہیں۔ جوں ہی کوئی انٹامیس

ہوتے ہیں۔ شاباش ہو انافلیس کی گھروالی کے دل کو جو سب اپنے پیٹ میں رکھتی ہو لیکن منہ سے اُف تک نہیں کرتی۔

”اُف کیوں کرے گی تکلیف تو کہا اس کو احساس تک نہیں ہوتا کہ اس پر کیا گزری۔ داد تو میں اس وقت دیتی جب اس تکلیف ہوتی، وہ دکھ سہتی اور پھر خاموش رہتی۔ میں نے کہا۔
”SPOROZITE جب حسامت میں بڑھنے لگتے ہیں

ظاہر ہو کہ OOCYST پھٹ جاتی ہو اور یہ ننھے سے SPOROZITE پھر کے خون میں آزادانہ گھومنے لگتے ہیں۔ یہاں تک کہ گھوم پھر کر انافلیس کی گھروالی کے SALIVARY-GLAND یا لعابی غد تک پہنچ جاتے ہیں۔ جب یہ اپنی غذا کی تلاش میں کسی تندرست کو کاٹتی ہو تو یہ SPOROZITE پھر انسان کے خون میں جلتے اب بھلا آپ ہی بتائیے کہ اس ساری کارروائی میں بے چارے نالبا کی گھروالی کا کیا قصور؟“

”سچ فرماتے ہیں بھائی کیونکس! آپ، آپ کی بھابھی یا بے قصور ہیں بس“ میں نے تھنجھلا کر کروٹ لینا چاہی اور بھ کیونکس اڑ کر دیوار پر جا بیٹھے۔

داستان ختم ہوئی، میں نے آنکھیں ملیں، سپیدہ سحر نو ہو رہا تھا، رات کا جس صبح کی خنکی میں بدل گیا تھا۔
موزن مجھ پر وقت بولا تری آواز مٹے اور مدینے

نزلہ؟



نزلہ زکام اور کھانسی کا شہکار

سعائین

کی گھروالی مریض کا خون پیتی ہو سینکڑوں GAMETOCYTE اس کے بدن میں داخل ہو جاتے ہیں اور معدے تک بے تکلف چلے آتے ہیں۔
کیونکس اپنی داستان منہ سے جا رہا تھا اور میں ادنگد رہی تھی یہاں تک کہ میری آنکھ لگ گئی۔ مجھے اپنے کان کے پاس جہن محسوس ہوئی۔
میں نے گہرا آکھیں کھول دیں۔
”سن رہی تھیں آپ یا سو گئیں؟“ کیونکس نے اپنا ذک میری جلد سے نکالتے ہوئے کہا۔

”نہیں بھائی سوئی کہاں؟ جاگ رہی ہوں۔“ میں نے کہا
”تو پھر ہوں، ہوں کہے جاویے تاکہ مجھے بھی معلوم ہو کہ آپ سن رہی ہیں، ورنہ میں بکتا رہوں گا اور آپ سو تی رہیں گی۔“

ہاں تو میں یہ کہہ رہا تھا کہ یہ GAMETOCYTE جب پھر کے معدے میں داخل ہو جاتے ہیں تو اطمینان کا سانس لیتے ہیں اور کچھ دیر سستاتے کے بعد MALE اور FEMALE جراثیم پیدا کرتے ہیں۔ پھر کے معدے میں معلوم ہوتا ہو کہ ان کو نئی زندگی مل گئی۔ دونوں جنسیں پیدا ہوتی ہیں، دونوں کا آزادانہ میل جول ہوتا ہو، یہاں تک کہ اس بیج کے نتیجے کے طور پر لاکھوں ZYGOTE یا ”جتنے“ ملتے ہیں۔

”یہ ZYGOTE کیا چیز ہوئی؟“ میں نے پھر سوال کیا۔
”ZYGOTE نہیں معلوم آپ کو جراثیم کی دنیا میں بیج ہوگا یا —
CONJUGATION کا مطلب ایک دوسرے کی ہستی میں بالکل تباہ اور فنا ہو جانا ہوتا ہو۔ چنانچہ جب MALE اور FEMALE جراثیم ایک دوسرے سے ملتے ہیں تو ان دونوں کے جسم باہم ایک ہو کر —
ZYGOTE بنا لیتے ہیں یہ ZYGOTE پھر کے معدے میں آزادانہ گھومتے

رہتے ہیں۔ ان سے کوئی عضو کوئی خامرہ ENZYME تعرض نہیں کرتا۔ نوکے مختلف مدارج سے گزرنے کے بعد یہ پھر کے معدے کی درمیانی دیوار میں گھس جاتے ہیں اور حسامت میں بڑھنا شروع ہوتے ہیں۔ ان میں بہت سارے مرکزے یعنی NUCLEUS ہوتے ہیں، ان کو اب OOCYST کہتے ہیں، ان کی حسامت اتنی بڑی ہوتی ہو کہ پھر کے معدے کی دیواروں پر سے بیرونی جانب یہ اُبھار کی شکل میں صاف نظر آتے ہیں۔ ہر OOCYST میں سینکڑوں SPOROZITE



فلوں کے ذریعہ اور مختلف پمفلٹ وغیرہ بڑھ کر حاصل کرتی ہیں۔ ہفتے میں صرف ہفتے
روز انھیں کام کرنا پڑتا ہے۔ ہفتہ اور اتوار بھی ان دنوں میں شامل ہو کیونکہ ان ہی
دو دنوں میں آٹے والوں کا زیادہ ہجوم ہوتا ہے۔

۶۰ فٹ لمبا کیڑا، پچھلے دنوں کھنوسے خبر آئی تھی کہ وہاں کے ہسپتال میں
ایک ایسا مریض آیا جس کے پیٹ میں بڑے زور کا درد ہو رہا تھا۔ اسے مدت سے
قبض کی شکایت رہتی تھی۔ ڈاکٹری معائنے کے بعد اس کا علاج شروع ہوا مریض
کے پیٹ سے ایک کیڑا برآمد ہوا جو ۶۰ فٹ لمبا ہو۔ یہ کیڑا ہسپتال میں نمائش
کے لیے رکھ دیا گیا ہے مریض کا نام چندریکا ہے جو کھنوسے کے حملہ دیپ گج کا بیٹے والا
بتایا جاتا ہے۔

پان اور چائے کا نعم البدل: سنا ہے کہ سائنس دانوں نے چائے کا
نعم البدل کیسے تیار کیا ہے اور گولیوں کی شکل میں تیار کر لیا ہے۔ ذرا سا
سفوف یا ایک گولی کھولتے ہیں پانی میں ڈال دیجیے، رنگ اور ذائقہ کے اعتباراً
سے چائے تیار ہو جائے گی۔ یہ مصنوعی چائے ایک مقام سے دوسرے مقام تک
پہنچانے میں بڑی آسانی ہوگی۔ اگر اس دریافت تحقیق نے عملی جامہ پہن کر کثرت
حاصل کر لی اور عوام میں مقبول ہو گئی تو چائے کی کاشت کا شاید وہی حشر ہو گا جو
نیل کے پودوں کی کاشت کا ہوا۔ انگریزوں نے برصغیر پاک و ہند میں نیل کا کھانا
نیل کے کھول رکھے تھے۔ مگر جرمنی کے مصنوعی نیل نے یہ سب کا رخنہ بند کر دیا ہے
تھے۔ اسی سلسلے میں ایک خبر میسور سے آئی ہے کہ وہاں فوڈ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ
نے ایک مٹا سہتی پان دریافت کر لیا ہے۔ یہ پان بالکل پان کے پتے کی طرح ہی لگتا
ذائقہ بھی پان کی طرح ہے، بلکہ اسے چبا کر کیشیم کی ضرورت بھی پوری کی جا سکتی ہے۔
لطف یہ ہے کہ پان کا یہ نعم البدل کھار کر تو نمونہ لاال ہو گا اور نہ اس کا لعاب
تھوکنے کی ضرورت پیش آئے گی۔

نقصان میں نفع: برطانیہ کی تازہ ترین اطلاعات سے معلوم ہوا کہ وہاں

بڑے ٹانگ میں مردہ ٹانگ: ”کیلے فورنیا“ کے ”ایڈن ہسپتال“
ڈاکٹروں نے ۲۵ سال کے ایک نوجوان مزدور کی زخمی اور ایک بے کار
ساکٹ کر اس کی جگہ دوسری مردہ ٹانگ جوڑ دی ہے۔ مزدور کا نام بی۔ ایل۔
چھٹا بتایا جاتا ہے۔ ”ایڈن ہسپتال“ کے ڈاکٹر ایڈل میئر۔ ہاسمیں کا بیان
ہے۔ یہ مریض ۳ مہینے سے ہمارے زیر علاج ہے۔ اس کا آپریشن دنیائے طب کی
جہی میں ایک انقلاب آفریں حیثیت رکھتا ہے کیونکہ ایک ٹانگ کٹنے کے
دوسری مردہ ٹانگ جوڑ کر دو دنوں ٹانگوں میں حیرت انگیز طور پر جان بڑھتی
حد تک چاہا تو مریض کچھ دنوں میں بھلا چنگا ہو کر آسانی چلنے پھرنے لگے گا،
تو ایک ٹانگ سے اس کی دوسری ٹانگ دو تین انچ چھوٹی ضرور رہے گی اور
بھی اس وجہ سے کہ ہڈی کے لحمی ریشے بالکل خشک اور بے کار ہو چکے تھے۔
ہاسمیں کہتے ہیں کہ یہ آپریشن اس لحاظ سے بھی قابل قدر اور کامیاب ہے کہ
اس کے ڈاکٹر اسی طرح کے آپریشن کے سلسلے میں باوجود بہت کچھ کوشش کرنے
نا کام رہے تھے۔

ہر خواتین: نیویارک (امریکا) میں اقوام متحدہ کا صدر دفتر کھینچنے کے
آئے والوں کی تعداد اوسطاً روزانہ ساڑھے تین ہزار سے زیادہ ہوتی ہے۔
لوگوں کو صدر دفتر کی سیر کرنے کی خدمت دینا کے ۲۲ ملکوں کی ۵۶ خواتین
ام دیتی ہیں۔ یہ خواتین تمام سیر کرنے والوں اور مہانوں کی خاطر خواہ ملازمت
تی ہیں۔ ان کے لیے خصوصی اداروں کی اطلاعات ہم پہنچاتی ہیں۔ تمام عمارتوں
پر کرائی ہیں۔ اس کے باوجود یہ جاذب نظر، باسنتیہ، رہبر خواتین صرف
رسال کے لیے ملازم رکھی جاتی ہیں۔ یوں تو یہ زیادہ تر انگریزی زبان فر فریویتی
با مگر انہی میں چند ایسی عورتیں بھی ہیں جو مختلف زبانیں تک بول سکتی ہیں
م طور پر یہ خواتین کسی نہ کسی کالج کی تعلیم یافتہ ہوتی ہیں اور انھیں اپنی خدمت
باندھنے کے لیے کم از کم تین ہفتے تک خاص تربیت دی جاتی ہے۔ جیسے یہ بیشتر



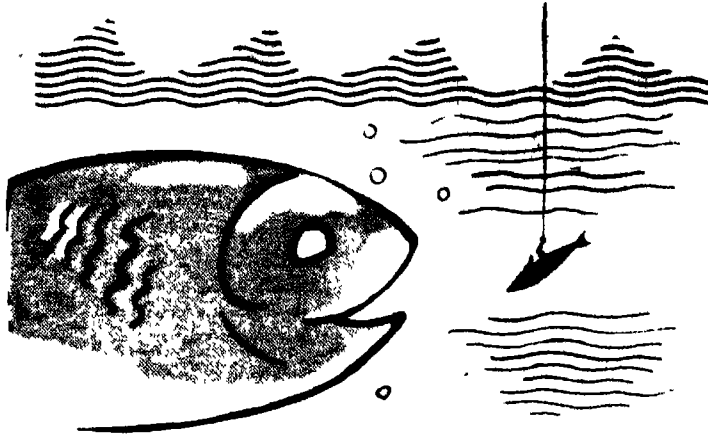
آنکھوں کا تارا۔ مستقبل کا سہارا

بچے والدین کی آنکھوں کا تارا اور مستقبل کا سہارا ہیں کیونکہ آگے چل کر یہی قوم کے
دست و بازو بنیں گے۔ ان کی صحت و توانائی اور صحیح تربیت پر ملک کی بہتری کا انحصار ہے۔
ایامِ رواں اور کیا عورتیں اب تو سب کو مل کر اپنے ملک کو عروج پر پہنچانا ہے۔ اس
مقصد کے پیش نظر 'معاہجوں اور دوا ساز اداروں پر بھی فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ قوم کے
برفرو کو امراض سے نجات دلانے میں پوری پوری کوشش کریں۔
ممدرد اس فریضے کو ادا کرنے میں مقدور بھر کوشاں ہے۔ اس کے
اہلین جو قدیم تجربات اور جدید تحقیقات سے بہرہ ور ہیں، دن رات اسی دھن میں
لگے رہتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ اور نئی نئی دوائیں کم سے کم قیمت پر مہیا
کریں تاکہ ہر خاص و عام کو فائدہ پہنچے۔

ممدرد دوا خانے نے اپنے آپ کو نفع انسانی کی خدمت کے لئے وقف کر رکھا ہے مگر بہتر سے بہتر دوائی سہولتیں میسر آسکیں۔

— یونانی طب کے
علم بردار
اور دوا ساز





نزلے کا شکار ہوتے دیر نہیں لگتی!

آپ نزلہ، زکام اور کھانسی سے کتنا ہی بچیں
یہ اکثر بیٹھے بٹھائے ہو جاتے ہیں۔ خصوصاً
موسم کی تبدیلی کے وقت تو گویا ان پر سے ہر
روک ٹوک اٹھ جاتی ہے۔
ہر وقت چمکتے رہیے اور ان کی روک
تھام سعالین سے کیجیے۔

سعالین



کھانسی، نزلہ اور زکام کی خصوصی دوا

ہمدرد

فہرست ادویہ

ہمدرد

حیات ناظم صاحب ہمدرد سب

میں نے ہمدرد صاحب پڑھا۔ اب اس میں نئی نئی دواؤں کا اضافہ ہو گیا ہے اور میں اسے پانصدی سے بڑھا چاہتا ہوں اس لئے آپ براہ کرم اپنی نئی رعایتی اسکیم کے مطابق مجھے وہ سال کے لئے چھ روپے میں خریدار بنا لیجئے اور ماہ . . . سے رسالہ جاری کر دیجئے۔

(۱) میں چھ روپے کا منی آرڈر کر دے گا ہوں (۲) میں چھ روپے چھ آنے کا وی بی چھوڑ دے گا

نام

مکمل ہے

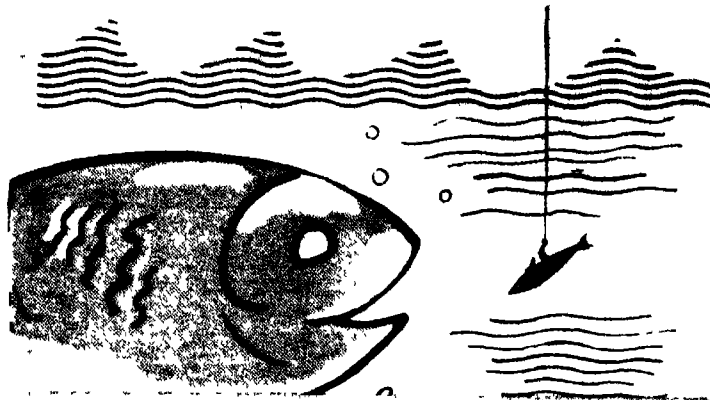
(نوٹ: رعایتی اسکیم سے فائدہ اٹھانے کے لئے دونوں لمبروں میں سے جو پسند ہو اسے نشان لگا کر یہ کارڈ جلد سے جلد ارسال فرما دیجئے۔ بہتر ہے آپ اپنی طرف سے

لاہور : ۱۳۲-انارکلی ٹیلی فون : ۳۸۱۹

چانگام : اسٹیشن روڈ ٹیلی فون : ۵۰۱۰

تارکاپتہ ————— ہمدرد

ہمدرد



Postage
will be
paid by
addressee.

BUSINESS REPLY CARD

KARACHI G.P.O.
PERMIT No. 49

بخدمت جناب ایڈیٹر صاحب "ہمدرد صحت"
ہمدرد دواخانہ (ویب)
ہمدرد ڈاک خانہ - کراچی

Hamdard

DAWAKHANA

KARACHI
(PAKISTAN)



کھانسی، نزلہ اور زکام کی خصوصی دوا

ہمدرد

فہرست ادویہ

ہمدرد

ہمدرد دوا خانہ (وقف) پاکستان

ہیڈ آفس

ہمدرد منزل ہمدرد ڈاک خانہ - ناظم آباد

کراچی

ٹیلی فون : ۴۹۳۳۵ — ۴۹۳۳۶ — ۳۳۹۰۱

سٹاخیں

ڈھاکہ : پاکستان ایوے نیو ٹیلی فون : ۲۳۷۹

لاہور : ۱۳۲ - انارکلی ٹیلی فون : ۳۸۱۹

چانگام : اسٹیشن روڈ ٹیلی فون : ۵۰۱۰

تارکاپتہ — ہمدرد

ہمدرد

ہمدرد — ایک قومی ادارہ

برصغیر پاک و ہند میں طبِ مشرقی کی خدمات کے اعتراف کے لیے اگر اس کی تاریخ پر ایک طائرانہ نگاہ بھی ڈالی جائے تو اس کے لیے ہزارہا صفحے درکار ہیں۔ یہ ایک نو دریافت اور نو عمر سائنس نہیں ہے بلکہ اس کی کہانی صدیوں پرانی ہے۔ طبِ مشرقی نے مسلمانوں اور عربوں کے ذہنی سے سرزمین ہند پر قدم رکھا تو اس کو یہاں کی آب و ہوا کچھ ایسی راس آئی کہ یہیں کی ہو کر رہ گئی، یا یوں کہنا چاہیے کہ اس برصغیر کے باشندوں کے مزاج کے اور طبیعت کے یہ طب اتنی موافق ہو گئی کہ اس ملک کی معالجاتی خدمات کا جزو لاینفک بن گئی۔ طبِ مشرقی نے مقامی طبوں کے مفید و جاندار اجزاء اپنے میں جذب کر کے اپنا ہی حصہ بنالیا۔ اس ملک کی تمام شفا بخش جڑی بوٹیوں سے انسانی امراض کے دغیبہ میں پوری پوری مدد ملی اس طرح یہ بہت سی طبوں کے جوہروں کو چوڑ کر ایک جامع و مکمل طب ہو گئی اور اس مقام ارفع پر پہنچ گئی کہ دنیا کی کسی بھی دوسری طب کے مقابلے میں آسانی سے اپنی برتری ثابت کر سکتی تھی۔ لیکن جب غیر ملکی حکومت ہمارے سروں پر مسلط ہو گئی تو اس نے اقتدار و اختیار کی تمام قوتوں سے کام لے کر ایک غیر ملکی محرواں اور ناموافق مزاج طریق علاج کو عوام پر ٹھونسنے کی کوششیں شروع کر دیں اور طبِ مشرقی کو از کار رفتہ اور فرسودہ بنا کر عوام کو متفرق کرنے کی سعی ناکام میں مصروف ہو گئی۔ صرف ایک قلیل التعداد طبقہ ایسا تھا جو اپنی ذہنی موجودیت کی وجہ سے طبِ مغربی کا دم بھرنے لگا۔ لیکن طبِ مشرقی شروع سے لے کر آج تک برصغیر پاک و ہند کے باشندوں کی عظیم اکثریت کا پسندیدہ طریقہ علاج رہی ہو اور رہے گی۔ اسکی مقبولیت اور اثر و نفوذ کے بہت سے اسباب ہیں ہمارے عظیم اسلاف نے اس ملک میں طبِ مشرقی کی ترقی، توسیع، ترویج اور تجدید کے لیے جو بہتم بالشان کارنامے انجام دیے ہیں، تاریخ کے اوراق ان سے بھرے پڑے ہیں اور ان کو کبھی فراموش اور نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ انفرادی خدمات اور کوششوں کے علاوہ اجتماعی اور منظم کوششیں بھی کی جاتی رہی ہیں جس کی ایک زندہ مثال ہمدرد دوا خانہ ہے۔

آج سے نصف صدی قبل دہلی میں ۱۹۰۶ء میں ہمدرد کی بنیاد پڑی۔ اس کے بانی جناب حکیم عبدالحمید صاحب مرحوم تھے، جنہوں نے ذرائع اور وسائل کی قلت کے باوجود خدمتِ خلق و خدمتِ فن کے لیے ہمدرد کو قائم کیا۔ ان کے پیش نظر حسب ذیل مقاصد تھے :-

۱۔ طبِ مشرقی کی بحیثیت سائنس حفاظت اور ترقی۔

۲۔ اصول و دوا سازی کی اصلاح اور فن و دوا سازی کی ترقی و بلند معیاری۔

۳۔ صحیح مفردات و مرکبات کی ارزاں فراہمی۔

۴۔ اصول صحت اور علم طب کی تعلیم اور نشر و اشاعت۔

۵۔ عوام کی پُر خلوص خدمت

پاکستان میں ان ہی مقاصد کے لیے ہمدرد کی بنیاد ۱۹۴۸ء میں حکیم حافظ محمد سعید صاحب دہلوی نے ڈالی کراچی میں معمولی سا دوا خانہ معمولی سرمایہ اور کرایہ کی عمارت میں خدمتِ خلق و خدمتِ فن کے اس ادلے کا آغاز ہوا۔ مشکلات کے جہوم نے بار بار کام کی رفتار کم کرنا چاہی۔ قیام پاکستان کے فوراً بعد حالت یہ تھی کہ معمولی معمولی جڑی بوٹیاں یہاں نہیں ہوتی تھیں۔ حالات نہایت بہت شکن اور راہ بڑی ٹھن تھی۔ حکیم صاحب کی انتھک محنت اور شب و روز کی کوششوں سے ہمدرد دن دُنی، رات چوگنی ترقی کرنے لگا۔ صحیح تشخیص و تجویز، ارزاں علاج، معیاری دوا سازی، اصول پرستی، دیانتداری، پاس معاملہ، دواؤں کی تیاری میں باقاعدگی، نفاست، صفائی ستھرائی، سچان پھٹک،

دلِ علاج اور اصولِ دوا سازی کی تحقیق و تدقیق، اجزاء کا توازن و تناسب، پکننگ کی خوبصورتی اور پائیداری، غرض ایک طرف تمام لینی خوبئوں، دوسری طرف دیدہ زیبی کی پنپا ہر دہر کی خدمات اور مصنوعات نے لوگوں کے دلوں میں گھر کرنا شروع کر دیا۔

شربتِ روح افزا کی لطافت و افادیت کے چرچے عام ہونے لگے۔ فنی آداب و لوازم کے اہتمام نے اطباء برادری میں بھی ہمدرد قابلِ اعتماد و احترام بنا دیا۔ دکان نے بڑھ کر ایک بڑے کاروبار کی حیثیت اختیار کر لی۔ مفردات کے اسٹوریج اور مرکبات کی تیار لے نیکسٹری کے ساتھ ساتھ تحقیق و ریسرچ کے لیے ایک ایپٹوڈیٹ لیبرٹری (معمل) بھی قائم ہو گئی جو مجلسِ تجربات کے فاضل ان کی نگرانی میں فن کے تقاضوں کو پورا کرتی ہو۔ سائنٹی فک آلات اور جدید ترین مشینری کی مدد سے تیار کیے جانے سے ایک طرف اؤں کی افادیت میں گونا گوں اضافہ ہوا، تو دوسری طرف غیر ملکی ادویہ کی ظاہری چمک دمک کا بھی کامیاب مقابلہ ہو گیا۔ اب وہ مغربی ہی تھی جب یہ نفع بخش کاروبار عوامی فلاح اور قومی تعلیم و ترقی کی راہ میں تمام و کمال وقف کیا جاسکے۔ چنانچہ یہ ذاتی بلک ایکٹمی فک کی صورت میں تبدیل کر دی گئی اور اس کی تین چوتھائی آمدنی رفاه عام اور خدمتِ خلق کے کاموں کے لیے مخصوص ہو گئی۔ یا یوسی کے ناٹپ اندھیرے میں طبِ مشرقی کے لیے امید کی ایک کرن چمکی۔ لوگ جو مجبور و لاچار ہو کر غیر ملکی ہنگی طب سے رجوع کرنے لگے تھے وہ طبِ فنی کی طرف مصنوعاتِ ہمدرد کے ذریعے سے پلٹے اور اپنے قدیم و موافق مزاج طریقِ علاج سے استفادہ کرنے لگے۔

صحیح تشخیص و تجویز، ارزاں علاج اور معیاری دوا سازی کے علاوہ ہمدرد نے عام لوگوں میں صحت کے اصولوں کا شعور پیدا کرنے کے لیے واشاعت کے تمام ذرائع کو استعمال کیا۔ اس کا مشہور ماہ نامہ ”ہمدرد صحت“ ۲۸ سال سے پابندی کے ساتھ شائع ہو رہا ہے اور اپنے مفید، چسپ مضامین کے باعث شوق و ذوق سے پڑھا جاتا ہے۔ اطباء کے لیے ایک ماہ نامہ ”اخبارِ الطب“ شائع ہوتا ہے جس میں جدید طبی بات کا تعارف و تقابل پیش کیا جاتا ہے۔ طبِ مشرقی کو بیرونی ممالک اور اعلیٰ تعلیم یافتہ طبقے میں مقبول بنانے کے لیے انگریزی زبان میں ”ہمدرد میڈیکل ڈائجسٹ“ اور ”ہفت روزہ“ سبم جاری کیے۔ بچوں کے لیے ماہنامہ ”ہمدرد نو نہال“ جاری ہے، جو پاکستانی بچوں کا مقبول ترین رسالہ ہے۔ بنی و ریسرچ کے لیے متولی ادارہ عالی جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب نے اپنے ذاتی صرف سے ایک معیاری لائبریری قائم کی، جس میں مرفن کی تقریباً آٹھ ہزار منتخب کتابیں ہیں۔ طبِ قدیم پر نایاب و نادر الوجود کتابوں کی ایک معقول تعداد موجود ہے۔ طبِ جدید پر نادر ترین ب اہتمام کے ساتھ حاصل کی جاتی ہیں۔ تعلیمی مخطوطات کا بھی کافی ذخیرہ ہے۔

اس وقت ہمدرد طبِ مشرقی کا سب سے بڑا ادارہ ہے۔ پاکستان میں اس کا مرکزی دفتر اور لیبرٹری عروس البسلامد کراچی میں لاہور، ڈھاکہ اور چٹاگانگ میں شاخیں باقاعدہ کام کر رہی ہیں۔ کراچی کے مرکز میں تین مختلف مقامات پر مطب کھلے ہوئے ہیں، جہاں م خواص کو بغیر فیس لیے ہوئے طبی مشورہ دیا جاتا ہے۔ لاہور، ڈھاکہ کی شاخوں میں بھی اسی طرح مطب قائم ہیں۔ ملک کے تقریباً ہر شہر، ایجنسیاں، اسٹاکسٹ، ڈیلرز، یا ڈسٹری بیوٹرز مصنوعاتِ ہمدرد عوام تک پہنچانے کا ذریعہ ہیں۔ ہمدرد کراچی میں رُوح افزا پلانٹ کے وہ بہت سی جدید مشینیں اور آلات نصب ہیں، جو دوا سازی کے مختلف مراحل میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ کراچی کے مرکز میں مختلف بہجات کی تعداد ۵۰ کے قریب ہے۔ اندرون ملک کے علاوہ بیرون ملک بھی ہمدرد کی ادویہ کی مقبولیت میں اضافہ ہو رہا ہے، چنانچہ اب نوعاتِ ہمدرد کا کافی تعداد میں ایکسپورٹ بھی کی جا رہی ہیں۔

کراچی کے مرکز میں ہمدرد کے کارکنان کی تعداد ۵۰۰ ہے۔ شاخ لاہور اور ڈھاکہ میں ۵۰ کارکنان کام کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر کارکنان کی اہ تقریباً ۵۰۰ (پچھتر ہزار) رہے ماہ نامہ ہے۔

ملک کی ایک اہم ضرورت ایک اعلیٰ اور ایپٹوڈیٹ طبی درس گاہ کا قیام تھا۔ قیام پاکستان کے بعد سے کراچی میں ایسی درس گاہ کی شہت کی محسوس کی جا رہی تھی، لیکن یہ کام ہر ایک کے بس کا نہیں تھا۔ قدرتی طور پر ہمدرد ہی نے اس ذمہ داری کو محسوس کیا اور ستمبر ۱۹۵۸ء

کوجامعہ طبیبہ شرقیہ (کالج آف ایسٹرن میڈیسن) کی بنیاد ڈالی۔ کالج کا افتتاح مادرِ ملت محترمہ فاطمہ جناح نے فرمایا۔ آپ نے افتتاحی خطبہ میں فرمایا،

”آج مجھے یہ دیکھ کر بڑی خوشی ہو رہی ہے کہ ہمدرد کے ہاتھوں قائدِ اعظم کی ایک دیرینہ خواہش تکمیل کو پہنچی۔ مشرقی طب کا یہ اہم ادارہ پاکستان میں اپنی نوعیت کا پہلا ادارہ ہے۔ اس برصغیر کے مسلمان اطباء، خصوصاً ہمدرد نے طبِ مشرقی کی روشن روایات زندہ رکھنے میں قابلِ قدر خدمات انجام دی ہیں اور انھوں نے اس شریف اور انتہائی مفید فن کو نہ صرف زندہ رکھا، بلکہ رائج کے بدلے ہوئے حالات اور تقاضوں کے مطابق اس کو ترقی دینے کی کوشش کی۔ اس زمانے میں انھوں نے کئی مفید اور پینٹ ادویہ تیار کیں، جو ہر جگہ باسانی مل سکتی ہیں اور جن سے ہر جہاں دعام فیض یاب ہو رہا ہے۔“

حالات کی نامساعدت اور مشکلات کے باوجود موتی ہمدرد جناب محترم حکیم محمد سعید صاحب دہلوی نے جامعہ طبیبہ شرقیہ قائم کر کے وقت کا ایک اہم تقاضا اور ہمدرد ٹرسٹ کا ایک مقصد پورا کیا ہے۔ ہمدرد اس کالج پر ہزاروں پے مانا نہ صرف کر رہا ہے۔ ہمدرد دواخانہ ۵۳ء تک جناب حکیم محمد سعید صاحب کی ذاتی ملکیت تھا اور اس کی تمام آمدنی کے وہ تنہا مالک تھے، لیکن ۵۳ء سے حکیم صاحب نے ہمدرد کو اپنی ذاتی ملکیت سے نکال کر ایک قومی وقف بنادیا اور حکیم صاحب اب صرف اس کے نگران اور رہنما ہیں۔ — ترقی طب اور خدمتِ خلق و فن میں دل و جان سے پہلے سے زیادہ مصروف ہیں۔ ہمدرد قوم کی تعلیم و صحت کے لیے وقف ہے اور حکیم صاحب ہمدرد کے لیے۔ اصل میں ہمدرد کے قیام کے اوّل دن ہی سے حکیم صاحب کا منشا یہ تھا کہ ہمدرد کو ایک نجی کاروباری تنظیم کے بجائے ایک قومی دفاہی ادارہ بنائیں اور پھر اس کے لیے اس طرح کام کریں جس طرح قومی تنظیموں کے لیے سب ہی مخلص اور دمسد رہنا کیا کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہمدرد کے ذریعے تعلیم و صحت کی جو تحریک شروع کی گئی ہے، حکیم حاجی حافظ محمد سعید صاحب دہلوی اس کا جزو لاینفک ہیں۔

ہمدرد کے مقاصد اور مشن میں طبِ مشرقی کا حفظ و بقا اولین اور بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ اس مفید اور شریف فن کو غیر ملکی اور گراں طب کے تسلط اور زہریلی ادویہ کے سیلاب میں بہالے جانے کی سعی نامشکور جاری ہے اور فنی تعصب کی دھند نے فکری میدان کو ایسا تاریک کر دیا ہے کہ بڑے بھلے کی تیز مشکل ہو گئی ہے۔ طبِ مشرقی ایک قدیم، جامع، غیر پیچیدہ اور فطری طور علاج ہے۔ باشندگانِ ملک کی اکثریت عرصے سے اس کی شفا بخشی میں عقیدہ رکھتی ہے، اور اپنے دکھ درد کے مداوے کے لیے اسی سے فائدہ اٹھاتی ہے، لیکن جلت پسندی کے جنون نے ایک مغرب زدہ طبقہ کو سوچنے سمجھنے سے معذور کر دیا ہے۔ ہمدرد نے اپنی پوری اخلاقی اور فکری طاقت اس خطرناک رجحان کو روکنے اور علم و عقل کی روشنی پھیلانے کے لیے وقف کر دی ہے۔ ہمدرد علمی میدان میں طبِ مشرقی کے محاذ کو مضبوط کرنے کے ساتھ دیسی جڑی بوٹیوں پر مسلسل و پیہم ریسرچ میں مصروف ہے۔ یہ بات اب اظہر من الشمس ہو گئی ہے کہ تالیفی مرکبات سے دنیا کا سچی اور جسمانی نظام چکا ہے، ان دواؤں کے اثرات مابعد (سائڈ افیکٹس) نے انسانی صحت کو بھول بھلیاں بنادیا ہے۔ اب نوع انسان زوداثری اور صد فی صد گلیابی کے فریب میں زیادہ عرصے گرفتار نہیں رہ سکتی۔ ہمدرد نے دیسی جڑی بوٹیوں اور لکی دواؤں سے علاء مفید اور موثر مرکبات تیار کر کے ثابت کر دیا ہے کہ طبِ مشرقی مغربی طریق علاج سے زیادہ کامیاب اور برتر ہے۔ ایک طرف ہمدرد کے کام، ادعوام میں اس کی مقبولیت طبِ مشرقی کی افادیت اور کامیابی کا ثبوت ہے، تو دوسری طرف طبِ مشرقی کی ہر دل عزیزی ہمدرد کی خدمات کا اعتراف ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمدرد ایک عظیم دوا ساز ادارہ ہی نہیں، ایک قومی وقف اور ایک تحریک کی حیثیت سے عام طور پر تسلیم کیا جا چکا ہے۔ عوام میں ہمدرد کی دواؤں کی ہمہ گیر مقبولیت اور سرپرستی کارکنانِ ہمدرد کی ہمتوں اور حوصلوں کو بڑھاتی رہی ہے، اور یہ عوام کی سرپرستی ہی ہے جو آئندہ بھی ہمدرد کارکنوں کو ”صحت مند“ قوم کی منزل تک پہنچنے کے لیے غیر متزلزل عزم بخشنے گی۔ ہمدرد اپنے پاکیزہ مشن میں کامیاب ہو گا۔ انشاء اللہ۔

ناظم اعلیٰ ہمدرد

ہمدرد

دواخانہ کی ترتیب اور آرائش

انسان فطرتاً آرائش اور صاف ستھرے ماحول کو دیکھ کر خوش ہوتا اور گندے ماحول سے نفرت کرتا ہے۔ مریض ہونے کی حالت میں اس کا یہ احساس زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ جب وہ دواخانہ کے دیدہ زیب منظر کو دیکھتا اور اس میں دواؤں کے سجانے اور ان کو صاف ستھرا رکھنے کے اہتمام کا معائنہ کرتا ہے، تو اس پر اس کا نفسیاتی اثر بہت اچھا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ آراستہ و پیراستہ دواخانہ کی طرف مریض زیادہ رجوع کرتے ہیں، جس سے دواخانہ کا کاروبار ترقی کرتا اور اس کو بیش از بیش اقتصادی فائدہ پہنچتا ہے۔ دواخانوں کی صفائی مرکبات کی ترکیب، ان کے رکھ رکھاؤ اور دواخانہ میں کام آنے والے عام اوزان اور پیماؤں کے متعلق چند ضروری معلومات و ہدایات ادارہ مطبوعات ہمدرد کی شائع کردہ کتاب ”ہمدرد عطا“ میں درج کی جا رہی ہیں۔

دواخانہ میں دواؤں کا رکھ رکھاؤ

دواخانہ میں دواؤں کو سلیقہ مندی کے ساتھ ترتیب دینے اور ان کو پاک صاف رکھنے سے دواخانہ کی آرائش میں مدد ملتی ہو اور آپ کو بوقت ضرورت دواؤں کے لینے میں سہولت رہتی ہو، اس لیے مفرد و مرکب دواؤں کے رکھنے میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کیا جائے۔

مرکبات (مرکب دوائیں) مختلف گرد ہوں میں منقسم ہیں۔ ہر گردہ کی دوائیں ایک دوسرے سے الگ، ان کے نام کے لیبل لگا کر رکھی جائیں، مثلاً خمیرے الگ ہوں اور اطریفلات، معجونیں وغیرہ الگ اور ان سب دواؤں کے رکھنے میں بھی "الف ب" کی ترتیب قائم رکھی جائے۔

اطریفلات : اطریفلات کا جزو اعظم ہڑ، بہیرہ اور املہ ہوتے ہیں، اس لیے اطریفلوں کو ٹین کے ڈبوں یا دھات کے برتنوں میں نہ رکھا جائے۔ ان کے لیے چینی یا شیشہ کے مرتبان مناسب ہیں۔ اطریفلات عموماً شہد سے بنائے جاتے ہیں، اس لیے یہ عرصہ تک خراب نہیں ہوتے، بلکہ پُرانے ہونے پر زیادہ مفید ہوتے ہیں۔ اگر کچھ دنوں تک رکھے رہے سے یہ خشک معلوم ہونے لگیں تو ضرورت کے مطابق تھوڑا سا صاف کیا ہوا شہد آگ پر پکا کر ملا سکتے ہیں۔

خمیرے : خمیروں کو بھی چینی یا شیشہ کے مرتبانوں میں رکھا جائے۔ ان میں خمیر پیدا ہوتا ہو، اس لیے ان کو مرتبان میں مختہ تک نہ بھرا جائے، بلکہ کم از کم مرتبان (چوتھائی حصہ) خالی رکھا جائے اور ان کو زیادہ مقدار میں تیار نہ کیا جائے۔

شربت : شربتوں کو سفید، شفاف بوتلوں میں بھر کر رکھا جائے۔ جن شربتوں کے بنانے میں لعاب دار دوائیں شامل کی جاتی ہیں، مثلاً شربت ارزانی، پیادرس وغیرہ ان کو زیادہ مقدار میں تیار کر کے نہ رکھا جائے۔ لعابیت کی وجہ سے ان شربتوں کے جلد خراب ہونے کا اندیشہ ہوتا ہو۔

سکنجبین : سکنجبین بھی کئی قسم کی ہوتی ہو، مثلاً سکنجبین سادہ، سکنجبین لیموں وغیرہ۔ ان کو بھی سفید شفاف بوتلوں میں رکھا جائے۔

عرقیات : عرقیات کو کمی سفید شفاف بوتلوں میں رکھا جائے اور دقتاً وقتاً ان کو دیکھتے رہیں۔ اگر کسی عرق میں جال پڑ جائے تو اس کو الگ کر دیا جائے

نوٹ : اگر شربت، سکنجبین اور عرقیات کی بوتلوں کو سفید باریک کاغذیں لپیٹ کر رکھا جائے تو زیادہ بہتر ہو۔ ایسا کرنے سے وہ گرد و غبار کے پڑنے سے محفوظ رہیں گی اور خوش نما بھی معلوم ہوں گی۔

سفوفات : سفوفات کو بھی ڈبوں میں یا بوتلیوں میں الف ب کی ترتیب سے رکھا جائے جن سفوفات میں مغزیات اور نشاستہ دار اجزاء شامل ہیں وہ جلد ہی خراب ہو جاتے ہیں، اس لیے ان کو تھوڑی مقدار میں تیار کر کے رکھا جائے۔

اگر سفوفات کے قرص بنا کر رکھے جائیں تو وہ سفوفات کے مقابلہ میں زیادہ مدت تک صحیح حالت میں رہ سکتے ہیں اور عطار کو ان کے دینے اور مریض کو کھانے میں آسانی ہوتی ہے۔

کشتے : کشتوں کو الگ الماری میں محفوظ رکھا جائے۔ اگر کشتوں کے قرص ان کی مقدار خوراک کی مناسبت سے بڑا لیے جائیں تو بہتر ہو اس طرح عطار کو ان کے دینے میں اور مریض کو ان کے استعمال میں سہولت رہتی ہو۔

گولیاں (حبوب) اور قرص : گولیاں عموماً ہاتھ سے بنائی جاتی ہیں، اس لیے ان کا یکساں بننا دشوار ہو۔ اس سے بہتر یہ ہو کہ ان کے قرص بڑا کر رکھے جائیں اور قرص ہوں یا گولیاں ان کو خوب صورت بوتلیوں میں اور برنیوں میں الگ الگ ترتیب وار لیبل لگا کر رکھا جائے۔

معمونات : جن مرکبات کو معجون کے نام سے موسوم کیا جاتا ہو، ان کے علاوہ جوارشات، مغزات، یا قویات اور دواء المسک بھی معونات ہی میں شامل ہیں لیکن ان سب کو الگ الگ گرد ہوں میں تقسیم کر کے رکھا جائے۔ ان کے رکھنے کے لیے چینی یا شیشہ کے مرتبان ہی مناسب ہیں۔ ان کے سرپوش ان کو پورے پڑ سکنے والے ہوں۔ جس معجون میں ترش چیزیں شامل کی جاتی ہیں، اس کو کسی دھات کے ڈبے وغیرہ میں ہرگز نہ رکھا جائے۔

مُرتبے : مرتبے متعدد قسم کے ہوتے ہیں۔ ان کو بھی ان کے ناموں کی ترتیب سے چینی یا شیشہ کے مرتبانوں میں رکھیں اور ان کو ایسے سرپوشوں سے

جو ان کو اچھی طرح ڈھک سکیں۔ گردوغبار یا کسی چیز کے گرنے کا اندیشہ نہ رہے۔

ن اور مرہم وغیرہ: اس قسم کی چیزوں کو جو خارجی طور پر مستعمل ہیں، الگ الگ ترتیب وار شیشہ کے مرتبانوں یا شیشیوں میں رکھا جائے۔
دواخانہ میں جو بھی دوا رکھی جائے، خواہ وہ مفرد ہو یا مرکب، تھوڑی ہو یا زیادہ اس کو جس مرتبان یا بوریام یا شیشی میں رکھا جائے، اس پر اس کے نام کا لیبل (چٹ) ضرور لگایا جائے اور اچھی پہچان کیا جائے۔ بعض اوقات لیبل کے نہ لگانے سے، یا لیبل کے اتر جانے سے وقت پر بہت پریشانی ہوتی ہے اور اس کے سوا کوئی چارہ کار تو قیاس سے دوا کو متعین کرنے کا خطرناک کام کیا جائے، یا اس کو پھینک دیا جائے۔

و بھی لیبل لگانے جائیں، وہ صاف ستھرے اور خوش نما ہوں۔ اگر دواخانہ کا کار بار وسیع ہو تو دواؤں کے نام کے چھوٹے بڑے متوسط ہر طبع کرا لیے جائیں، جن پر دواخانہ کے نام کے ساتھ ہی دوا کا نام بھی ہو، ورنہ صرف سادے لیبل چھپوا لیے جائیں، یا بازار سے خرید لیے بڑے شہروں میں بنانا نام کے خوش نمایاں بھی فروخت ہوتے ہیں جو بوتل اور شیشی وغیرہ فروخت کرنے والوں کے ہاں دست یاب ہوتے ہیں) اسے لیبل بنا کر دوا کا نام خوش خط لکھ کر شیشی اور بوتل وغیرہ پر چسپاں کر دیے جائیں۔

لر کوئی مرتبان، بوریام، شیشی وغیرہ کسی دوا سے خالی ہو تو اس میں دوبارہ وہی دوا رکھی جائے، لیکن اگر کوئی دوسری دوا رکھنے کی ضرورت پیش آئے تو دھوئیں اور لیبل اُتار کر دوسرا لیبل لگائیں۔ اس کے بعد اس میں دوسری دوا ڈال کر رکھیں۔
رہنما نے: مندرجہ ذیل جدول سے مختلف اوزان کے متعلق واقفیت حاصل کی جاسکتی ہے۔

قدیم طبی اوزان		مروجہ اوزان	
درہم = ۳۰ ماش	۸ خشکاش = ایک چاول	۴ چھٹانک = ایک پاؤ	۸ چھٹانک = آدھ سیر
مثقال = ۴۰ ماش	۸ چاول = ایک رقی	۸ چھٹانک = آدھ سیر	۱۲ چھٹانک = تین ہاؤنڈن سیر
دام خام = ۱۲۰ ماش	۸ رقی = ایک ماش	۱۲ چھٹانک = ایک سیر	۱۶ چھٹانک = ایک سیر
دام پختہ = ۲۱۰ ماش	۱۲ ماش = ایک تولہ	۱۶ چھٹانک = ایک سیر	۵ سیر = ایک دھڑی
ادقیہ = ۲۰۰ ماش تقریباً	۵ تولہ = ایک چھٹانک	۵ سیر = ایک دھڑی	۸ دھڑی یا ۴ سیر = ایک من
رطل = ۱۶ سیر تقریباً	۲ چھٹانک = آدھ پاؤ	۲ چھٹانک = آدھ پاؤ	

تی کو "سرخ" بھی کہتے ہیں اور اس سے عموماً متوسط درجہ کے ایک دانہ گھونگی کے برابر وزن مراد ہوتا ہے۔ اس سے چاول کا وزن قیاس یعنی ایک متوسط درجہ کے دانہ گھونگی کو آٹھ برابر حصوں میں تقسیم کیا جائے تو ایک حصہ کا وزن ایک چاول سمجھا جائے گا۔
لامتیں: عام طور پر نسخوں میں اوزان کی وضاحت پورے الفاظ سے کی جاتی ہے، مثلاً رقی (سرخ)، ماش، تولہ وغیرہ کے لیے پورا لفظ ان میں سے صرف لفظ ماش اس طرح دکھانا تاہم کہ وہ ایک علامت بن کر رہ گیا ہے، اس لیے یاد رکھنا چاہیے کہ اگر کسی ہندسہ کے سامنے یہ آتا ہے تو اس سے ماش سمجھا چاہیے، مثلاً ۶ یا ۶۰ سے ۶ ماش مراد لیا جائے۔

جن دوسرے اوزان کے لیے بھی بعض لوگ خاص مقررہ علامات لکھ دیتے ہیں۔ اگرچہ ان علامات سے بہت کم واسطہ پڑتا ہے۔ تاہم نیت سے واقفیت بہتر ہے۔ کسی نہ کسی وقت یہ واقفیت کام آسکتی ہے۔ علامتیں مندرجہ ذیل ہیں۔
۱۔ مار، دو چھٹانک کے لیے، ۲۔ مار، تین چھٹانک کے لیے، ۳۔ مار، چار چھٹانک کے لیے، ۴۔ مار، آٹھ چھٹانک (آدھ سیر) کے لیے، ۵۔ مار، تین پاؤ کے لیے، ۶۔ مار، ایک سیر کے لیے، ۷۔ مار،

سکوں کا وزن : مروجہ سکے بھی وزن کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس لیے یاد رکھنا چاہیے کہ :-

ایک روپیہ چاندی کا تقریباً ایک تولہ کا ہوتا ہے۔ (۸۰ گرین)

انٹنی چاندی کی تقریباً چھ ماشے کی ہوتی ہے۔ (۹۰ گرین)

چوٹی چاندی کی تقریباً تین ماشے کی ہوتی ہے۔ (۴۵ گرین)

دوٹی چاندی کی تقریباً ۱۶ ماشے کی ہوتی ہے۔ (۲۲ ۱/۲ گرین)

اکٹی گلٹ کی تقریباً ۳ ماشے کی ہوتی ہے۔ (۶۰ گرین)

پیسہ تانبہ کا (باجید کا جاری شدہ عسکری) تقریباً ۵ ماشے کا ہوتا ہے۔ (۱۰۰ گرین)

لیکن واضح رہے کہ روپیہ بھر سے عموماً پورا ایک تولہ ہی مراد ہوتا ہے اور اسی طرح انٹنی بھر سے پھر ماشے، چوٹی بھر سے تین ماشے اور

سے ڈیڑھ ماشہ وزن سمجھا جاتا ہے۔

ڈاکٹری اوزان :

۲۰ گرین = ایک سکروپل	۱۶ اونس = ایک پونڈ
۶۰ گرین یا ۳ سکروپل = ایک ڈرام	۲۸ پونڈ = ایک کوارٹر
۸ ڈرام = ایک اونس	۴ کوارٹر = ایک ہندویش
۲۰ ہندویش = ایک ٹن	

طبی اور ڈاکٹری اوزان کا مقابلہ :

قہ = گرین	درہم = ڈرام
ماشہ = گرام	اوتیہ = اونس
۱۰ رقی = اسکروپل	رطل = پونڈ

ڈاکٹری اور دیسی اوزان کا مقابلہ :

۲ گرین = تقریباً ایک رقی	۳ ڈرام = تقریباً ایک تولہ یا روپیہ بھر
۱۵ گرین = تقریباً ایک ماشہ	۲ ۱/۲ تولہ تقریباً = ایک اونس
۱۰۰ گرین = انگریزی پیسہ بھر	۱۶ سیر (آدھاسیر تقریباً) = ایک پونڈ
۸۲ پونڈ = ایک ٹن	

(ماخوذ از ہمدرد عطا)

خواص الادویہ

الف

اسرو فین جرڈ اسرول (دوارُ الشفا بولی = راولفیا سرنیتینا) پر اب تک دنیا بھر میں بڑی تحقیق ہو چکی ہو اور یہ چیز ثابت ہو چکی ہو کہ تسکین اعصاب کے لیے یہ ایک بہترین بنیاتی چیز ہے۔ مختلف دوا ساز اداروں نے اسرول کے مختلف جوہر نکالے ہیں اور ان کے علیحدہ علیحدہ نام رکھے ہیں۔ اس کے باوجود دنیا میں کئی بین الاقوامی سمپوزیوں نے یہ بات تسلیم کی ہو کہ اسرول کے اجزاء عالمہ تمام وکمال استعمال کرنا ہر حال میں زیادہ مفید ہو۔ اس روشنی میں ہمدرد نے اس شہرہ آفاق بوٹی کے اجزاء عالمہ (ٹوٹل الکلائڈس) حاصل کیے اور ان کو دوا سازی کی پوری جہارت کے ساتھ اقراص میں تبدیل کیا۔ یہی ”اسرو فین“ ہو۔ خون کا دباؤ بڑھ جانا (ہائی بلڈ پریشر) عصبی تناؤ (ہائی پرنسشن) اختناق الرحم (مسٹیریا) بے خوابی (نیند نہ آنا) اور مرض صرع (مرگی) کے لیے ”اسرو فین“ ایک مانی ہوئی دوا ہو۔

ترکیب استعمال: خون کا دباؤ بڑھ جانے میں ایک ٹیکہ صبح ناشتہ کے بعد، اور ایک ٹیکہ شام کو پانی کے ساتھ استعمال کی جاتی ہو۔ مرض اختناق الرحم میں بھی یہی ترکیب ہے۔ اگر دورہ پڑ جائے تو دو ٹیکیاں ساتھ استعمال کرانی جاسکتی ہیں، دورہ رک جاتا ہو۔ مرگی کے دوسرے روکنے کے لیے ”اسرو فین“ کا ایک قرص رات کو سوتے وقت استعمال کیا جاتا ہو۔ کسی وجہ سے نیند نہ آتی ہو تو عام حالات میں ایک قرص اور تدریجاً صورتوں میں دو قرص سوتے سے پہلے دینے سے اچھی نیند آ جاتی ہو۔ دوا لگی کے مریضوں کو ایک ٹیکہ صبح ایک شام دیں، سکون پیدا ہو جاتا ہے۔

اطریفیل سٹو خودوس سٹو خودوس امراض دماغ کے علاج میں بڑی اہمیت رکھتا ہو۔ تنقیہ دماغ کے لیے اس کا فعل مانا جاتا ہو۔ ہڈی پڑنا نزلہ وزکام، بینائی کی خرابی وغیرہ میں مفید ہو۔ معدہ کی اصلاح بھی کرتا ہو۔ سٹو خودوس کے ساتھ بلبلہ جات وغیرہ ملا کر اس کے اثر کو بہت متوازن اور سرچ کر دیا گیا ہو۔

ترکیب استعمال: عام طور پر رات کو سوتے وقت ۴ ماٹھے سے ایک تو لے تک اطفیل استعمال کیا جاتا ہو۔ بے ضرر ہے۔ مسلسل استعمال سے بالوں کی سیاہی قائم رہتی ہے۔

اطریفیل زمانی آنتوں میں جب رومی مائے اور فضلات جمع ہو جاتے ہیں تو طح طرح کی تکلیفیں ہونے لگتی ہیں۔ یہ اطفیل ان ناقص مادوں کو خارج کرتا ہو اور انھیں خون میں جذب ہونے سے روکتا ہو۔ اطفیل زمانی دائمی نزلہ، درد سر اور مایوخیلیا میں مفید دوسقونیا اور ہر اس کا جزو اعظم ہیں۔ یہ آنتوں کی طبعی حرکات کو متوازن کر دیتا ہو اور قبض کی عادت جاتی رہتی ہے۔

ترکیب استعمال : ۱۰ سال سے ۱۵ سال تک کی عمر میں ۳ سے ۶ ماشے تک اور اس سے بڑی عمر والے ۶ ماشے سے ایک تولہ تک رات کو نیم گرم سے استعمال کریں۔

اطریفیل شاہترہ : فساد خون اور خارش وغیرہ امراض کے لیے مفید ہے۔ آتشک کی گرمی دور کرنے کے لیے نہایت مجرب ہے۔ ۶ ماشے سے ایک تولہ تک صبح کو استعمال کریں۔ گرم وترش حیردن سے پرہیز۔

اطریفیل غددی : خنازیر یعنی کنٹھ مالا کے لیے مفید ہے صبح کو ۹ ماشے عرق مرکب کے ساتھ یا تنہا بغیر کسی چیز کے استعمال کرنا چاہیے۔ بادی اور ترشی سے پرہیز۔

اطریفیل فولادی : غوثی و بادی بواسیر کے لیے نافع ہے ترکیب استعمال : صبح یا رات کو سوتے وقت تنہا ۶ ماشے کی مقدار میں استعمال کریں۔

اطریفیل کبیر : دماغ اور معدے کو قوت دیتا ہے۔ نزلہ کو روکتا ہے۔ مقدار خوراک ۹ ماشے ہے۔

اطریفیل کشنیرمی : درد دسّر و درچشم اور کان کی بیماریوں کے لیے جو معدے کی تیجری وجہ سے ہوں مفید ہے۔ دماغ کو قوت دیتا ہے اور معدہ کو بند کرتا ہے۔ بواسیر کو روکتا ہے۔

ترکیب استعمال : ایک تولہ رات کو سوتے وقت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

اطریفیل مقوی دماغ : دماغ کو قوت بخشتا ہے۔ اکھوں کی روشنی قائم رکھتا ہے۔ نزلہ، درد سر حار کے لیے مفید ہے۔ صبح یا رات کو سوتے وقت ۹ ماشے استعمال کریں۔ ترش اور بادی حیزوں سے پرہیز۔

اطریفیل مقل : بواسیر کے لیے مفید ہے، قبض کو رفع کرتا ہے، بالخصوص غوثی بواسیر کو روکتا ہے۔ صبح یا رات کو سوتے وقت بغیر کسی چیز کے سہا استعمال کریں (۶ ماشے سے ایک تولہ تک)۔

اطریفیل مُلین : ریوند اور تربوہ دوسری مفید دواؤں میں بلا کر یہ مرکب تیار کیا گیا ہے۔ اس کا اثر براہ راست آنتوں کی حرکت دوا (پراسٹالٹک موٹن) پر ہوتا ہے۔ نئے اور پرانے قبض کو دور کرتا ہے۔ آنتوں کے خراب مواد کو نکال کر پیٹ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال آنتوں کی گندہ رطوبتوں کو دوران خون میں ملنے نہیں دیتا۔ دماغی بیماریوں اور پُزلانے درد کو دور کرتا ہے۔ ترکیب استعمال : رات کو سوتے وقت ایک خوراک کھا کر اوپر سے ذرا سا لٹکنا پانی پی لیں۔ مقدار خوراک : ۸ سے ۱۵ سال تک کے لیے ۳ ماشے ۱۶ سال سے بڑی عمر والوں کے لیے ۶ ماشے سے ایک تولہ تک۔

افطار (درجہ) : یہ شربت ان حضرات کے لیے خاص طور پر تیار کیا گیا ہے جو رمضان المبارک میں ایک مہینے روزے رکھتے ہیں۔ روزہ

والوں کی قوت حیات (وائی ٹیلٹی) میں ایک حد تک کمی آجاتی ہے اور جسم کے کیمیائی توازن میں ہلکی سی بقیہ ادگی ہو جاتی ہے۔ "افطاری" دراصل چند پھلوں کا جوہر ہے۔ اس میں حیاتین "ج" (وٹامن سی) اور حیاتین "د" (وٹامن ڈی) پائے جاتے ہیں۔ تمام دن کی پیاس کے بعد دو چھوٹے بھر افطاری پانی میں گھونکری لینے سے ساری کمزوری دور ہو جاتی ہے جو جسم میں تازگی پیدا ہو جاتی ہے اور پیاس میں وہ شدت نہیں رہتی کہ گلاس منہ سے پھوٹنے کا نام نہیں لیتا، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ غذا انہیں کھائی جاتی اور سپٹ پانی سے بھر کر مشک بن جاتا ہے۔ ایسے مریض جنکو معالج نے فائدہ کرایا ہو ان کے لیے بھی افطاری مناسب ہے۔ فائدہ کے بعد ہی چیز کی ضرورت ہے جیسے افطاری۔ فائدہ کی صورت میں جس طرح آپ کا معالج ہدایت کرے اور روزوں کے زمانے میں اس پرچہ کے مطابق جو شیشی کے ساتھ ہم آپ کو بھیجتے ہیں۔

اکسیر پائیریا اس مرکب کی تیاری میں قدیم اور جدید دونوں نظریات کو پیش نظر رکھا گیا ہے۔ اس میں دو چیزیں شامل ہیں (۱) منجن (۲) کٹلی کی دوا۔ منجن میں ایسے اجزاء شریک کیے گئے ہیں جو پائیریا کے جراثیم کو مارتے ہیں۔ منجن دانت کے حصی اور دانت و مسوڑھوں کے درمیانی خلا کو پیپ پڑنے سے محفوظ رکھتا ہے، مسوڑھوں کو طاقت دیتا ہے۔ پلٹے ہوئے دانتوں کو جمادیتا ہے۔ آپ یہ جانتے ہیں کہ مسوڑھوں سے پیپ بھگدو معدے میں چلی جاتی ہے اور وہاں جا کر خون میں شریک ہو جاتی ہے اور بہت سے خطرناک امراض کی پیدائش کا سبب بن جاتی ہے لیکن یہ منجن پیپ کی پیدائش کو بند کر دیتا ہے اور خطرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ منجن کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ منہ کو کسی دافع عفونت اور دافع سمیت سیال سے صاف کیا جائے اس مقصد کے لیے کٹلی کی دوا منجن کے ساتھ دی جاتی ہے جسے پانی میں حل کر کے کلیاں کی جاتی ہیں۔

ترکیب استعمال: منجن صبح اور رات کو ملا جائے اور کلیاں دن میں چار بار کرنی چاہئیں مفصل ہدایات دولے کے ساتھ ہیں۔

اسے کاؤ زبان اور اصل لہوس وغیرہ کے نمکیات اور خاص کثت سے تیار کیا گیا ہے۔ اس دوا کا استعمال ان حالات میں خاص طور پر مفید ہے جبکہ سینہ پر بلغم جما ہوا ہو اور کسی طرح اکھڑا نہ ہو پھیپھڑوں اور ہوا کی نالیوں پر بلغمی رطوبتیں جبکہ سانس میں شوکا پیدا کرتی ہیں اور دمہ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں یہ دوا نمایاں طور پر فائدہ کرتی ہے۔ مریض کا سانس صاف ہو جاتا ہے۔ دم گھٹنا بند ہو جاتا ہے۔ اسے ہوائی نالیوں کے تشنج میں بھی استعمال کرایا جاسکتا ہے۔ اسی اس اکسیر کی تعریف کرتے ہیں اور دمہ کے مریض کو خاص طور پر استعمال کرتے ہیں۔ دمہ کا دورہ اس دوا سے نہیں رکتا۔ البتہ عام حالات میں استعمال سے دوروں میں کمی ضرور ہو جاتی ہے

ترکیب استعمال: اکسیر سعال کی ایک ٹیکہ کو چورا کر کے خالص تہد یا کھن میں ملا کر چاٹ لیں۔ بگل لینے سے خاطر خواہ فائدہ حاصل نہ ہوں گے۔ چائنا زیادہ بفع بنیں۔ موگا مریض کی شدت میں صبح و شام استعمال کریں لیکن عام حالات میں صبح نہار منہ ایک قرص کافی ہوتا ہے۔

اکسیر سواروگٹ زچگی کے بعد بعض خواتین سواروگٹ میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ دست آتے ہیں اور کھانا پینا حرام ہو جاتا ہے یہ قرص ایسی حالت میں بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ صبح و شام ایک ایک قرص ہمراہ آب۔

اکسیر شفا جنون اور پاگل پن کی اکسیر دوا۔ ہر قسم کے جنون کے لیے بہترین دوا ہے۔ اس کے منظر فائدہ کو عام طور پر تسلیم کیا گیا ہے۔ جنون کے عوارض میں بہت جلد تخفیف ہو جاتی ہے۔ جنون جو اختناق الرحم (بادوگولہ) کی وجہ سے ہوا اس کے لیے عجیب و غریب چیز ہے۔ اس کی امت استعمال مریض کی نوعیت کے لحاظ سے مختلف ہو لیکن عام طور پر زیادہ سے زیادہ چالیس روز کا استعمال پورے فائدے کے لیے کافی ہے۔

اکسیر طحال طحال کے واسطے اکسیر ہے۔ مرض کیسا ہی پُرانا ہو، اس کے استعمال سے شفا لے لی ہو جاتی ہو۔ تلی کے درم کو تحلیل کرتی ہو اور اس کی سختی کو دور کرتی ہو۔ معدے کو قوت پہنچاتی ہے۔

ترکیب استعمال ۲۱ ماشے یہ دوا پانچ قہے پانی میں ملا کر صبح و شام کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔

اکسیر ملانج حمل ضبط تولید (برقہ کنزول) کی طبی ضرورت کے پیش نظر دوا بنائی گئی ہے۔ اکثر حالات میں نفع پہنچاتی ہے، بالکل یقینی نہیں۔ ایام کے بعد آٹھ روز تک ایک کپ شول رات کو سوتے وقت پانی سے کھائیں۔

الاحمر دماغی اور نخاعی اعصاب کو قوی کر کے عصب تناسلی کو جو قضیب کی ساخت میں عروق کے ساتھ پھیلتے ہیں متاثر کرتا ہے۔ اس لیے الاحمر کا اثر مستقل اور پائدار ہوتا ہے۔ یہ اعصاب کے مرکز اول اور مرکز ثانی کو طاقتور بناتا ہے اور اس کے نتیجے میں قوت باہ کو بیدار کرتا ہے۔ چونکہ عصب تناسلی کے استرخار (ڈھیٹھ پن) اور خرابیوں کو بھی دور کرتا ہے اس لیے الاحمر کے استعمال سے آلات ہضم بھی قوی ہو جاتے ہیں۔ اس بنا پر خون صلح بمقدار کثیر پیدا ہوتا ہے۔ ترکیب استعمال :- ایک قرص الاحمر یا ۲ یا ۳ چاول غیرہ گاؤ زبان غیری ۹ ماشے میں رکھ کر کھلاتے ہیں اور پے کافی مقدار میں دودھ پینا چاہیے۔ زیادہ مناسب یہ ہے کہ الاحمر گرمیوں میں استعمال کیا جائے اور سردی میں اس کا پورا اور یقینی فائدہ اٹھایا جائے۔

النقر ویلے کبیر فالج و لقمہ و صرع و نسیان اور تمام امراض بلغمی کو نفع کرتا ہے۔ مقدار خوراک :- ۴ ماشے۔

ادجائی جوڑوں کے درد اور گٹھیا کے لیے مفید دوا، ادجائی میں سورنجان شیریں کا سفید جوہر خاص ترکیبے حاصل کر کے شریک کیا گیا ہے۔ اس میں دوسری دواؤں کے سفوف بھی ہیں جو درد کو سکون پہنچاتے ہیں اور مرض کے صل سبب کو دور کرتے ہیں۔ ہزاروں رومانزم (وجع المفاصل) اور گٹھیا (نقرس) گاؤٹ، کے مریض اس دوا سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ یہ جس طرح ایکوٹ گاؤٹ میں فائدہ مند ہے اس سے زیادہ پرلے نقرس میں فائدہ رساں ہے۔ دل کے کسی مرض کے بعد یا سوزاکی آرٹھک کے بعد جوڑوں میں جو پڑ پیدا ہو جاتی ہو، ادجائی نئی خوبی سے کھول دیتی ہے۔ گوشت جو ہم کھاتے ہیں اس کے فٹھے میں یورک ایسڈ کو دخل ہے اس ایسڈ کو گردے پیشاب کے راستے خارج کرتے ہیں اگر گردے ایسا نہ کریں تو یہ یورک ایسڈ جوڑوں میں جا کر جمع ہوتا شروع ہو جاتا ہے اور درد کا موجب ہوتا ہے۔ ادجائی کے قرص گردوں پر بڑا دل چسپ اثر کرتے ہیں جسکی وجہ سے ان کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور وہ یورک ایسڈ کو جذب کر کے اسے خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ادجائی جوڑوں کے درد اور گٹھیا کا اہلی علاج ہے۔ ترکیب استعمال، ایک قرص صبح، ایک شام کو ۷ بجے اور ایک رات کو سوتے وقت تھوڑے پانی سے کھالینا چاہیے۔ ہاتی ہدایات بیشی کے ساتھ آپ کو بل جائیں گی۔

ب

قون کبیر بنائی کو قوت دیتا ہے۔ سرخی اور خارش رفع کرتا ہے۔ ابتدائے نزول الماریں مفید ہے۔ ترکیب استعمال :- سوئے وقت آنکھوں میں سلائی کے ذریعہ لگائیں۔

یمہ دمہ کے دورے کی حالت میں جبکہ مریض بے چین ہو، لیٹ نہ سکتا ہو اور دقت تنفس کی وجہ سے پسینوں سے شرابور ہو بخوردہ استعمال سکون بخش ثابت ہوتا ہے۔

استعمال : دو تین انگاروں پر ذرا سا بخور دم چھڑک کر اس کا دھواں سانس کے ساتھ کھینچیں فوراً دورہ رک جائیگا۔ ہم تولہ ایک پہ چھو لے

برشعشا میں بخور اجزا : انہایت احتیاط سے شامل کیے گئے ہیں جو قلب و دماغ کو نقصان پہنچائے بغیر ماعنی و نغائی اعصاب اور اعصاب سرکہ کے عصبی عقد (گنگلیائیڈ کارڈز) کی حس کو کم کر کے احساس درد و الم کو کم یا باطل کر دیتے ہیں۔ اس لحاظ سے برشعشا ہر قسم کے درد سر درد قویج، درد رحم، درد شکم اور درد جگر میں فوراً سکون پیدا کرتا ہے۔ اگرچہ یہ سکون عارضی ہوتا ہے کیونکہ اس کے استعمال سے اعصاب در پر بے حس نہیں ہوتے تاہم یہ عارضی سکون اکثر دردوں کو رفع بھی کر دیتا ہے کہ طبیعت مدبہ بدن بڑا تہی ہمت میں وہ رفع مرض کر دیتی ہے، ورنہ اس عرصے میں سبب کو رفع کر کے اصل مرض کو بھی رفع کر سکتا ہے۔

یا، فالج اور ریشہ میں برشعشا مفید ہے اور دائمی نزلہ در کام میں اس کے اثرات مسلم اور مشہور ہیں۔

استعمال : صبح یا رات سوئے وقت برشعشا کی ایک خوراک پانی کے ساتھ کھانی چاہیے۔ نزلہ در کام میں غمیرو کا ذربان عبری میں ملا کر بھی دیتے ہیں۔

قویج اور دوسرے دردوں میں ایک خوراک نیم گرم پانی کے ساتھ کھلائی چاہیے۔

راک :- ۱۱ سال سے ۱۵ سال تک کی عمر والوں کو دو رتی۔ اس سے زیادہ عمر والوں کو تین سے ۸ رتی (ایک ماشہ تک)

مرض برص کے بائے میں ہنوز کوئی ایسی دوا تیار نہیں ہو سکی ہے کہ جو ہر حال میں اور ہر مرض میں فائدہ رساں ہو۔ ایک ہی دوا ایک مرض کو دائمی اچھا کر دیتی ہے لیکن دوسرے مریض پر کوئی اثر نہیں دکھاتی۔ تاہم ہمدرد میں تجربات کے بعد برصینا "مرتب و مکمل کی گئی ہے اور بیشتر حالات کے اثرات رونما ہوتے ہیں۔ برصینا مچھون کی شکل میں ہے۔ نیز برصینا ضماور قصول کی شکل میں بھی ہے۔ دونوں کا استعمال ساتھ ساتھ جاری کرنا چاہیے۔

استعمال : ایک خوراک نمون تمام کو اور ایک خود اک رات کو دینی چاہیے۔ ہمارے ہاں اس کو استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

راک : ۵ سے ۱۰ سال تک ۲ سے ۳ ماشے۔ بڑی مقدار خوراک ۱ ماشے۔

ضماد برصینا کو پانی یا سرکہ میں گھسکر سفید داغوں پر لگانا چاہیے۔ اگر دالے کھڑائیں تو یہ اچھی علامت ہے۔ دانوں میں پانی پڑ جائے تو ضماد ترک کر دیں اور چند دن بعد پھر شروع کر دیں۔

افوری آشوب چشم میں یہ دوا انہایت کارگر ہے۔

ترکیب استعمال : صبح، دوپہر اور شام سرمہ کی طرح لگائیں۔

بلوطی

ہر قسم کے جریان خصوصاً جریان ندى (جس میں ۹۵ فیصدی جریان کے مریض مبتلا ہوتے ہیں) کی یہ اکسیر دوا ہے۔ ہر عمر کے مریض استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کی مقدار خوراک ۶ ماشے ایک چمچ چائے کے برابر ہے۔ اگر جریان معمولی ہے تو یہ دوا صرف رات کو سوتے وقت پانی یا دودھ کیہ کھائیں۔ جریان اگر زیادہ یا پرانا ہو تو یہ صبح نہار منہ اور رات کو سوتے وقت ۶-۶ ماشے کھائی جائے۔ جریان ندى اور جریان منى میں بھی یہ دوا اسی تک استعمال کی جائے۔ پیشاب زیادہ آنے کی صورت میں یہ دوا صرف رات کو سوتے وقت کھائی جائے۔ بچوں کے بسترى پیشاب کے لیے یہ دوا اٹھ رات کو سوتے وقت ۳ ماشے دی جائے۔

اس دوا کے دوران استعمال میں رات کی غذا کم اور سونے سے ڈھانی گھنٹے پہلے کھائی جائے، اور قبض کرنے والی چیزیں اور تیز مرچوں والی سے پرہیز کرنا چاہیے

ف

(بڑا) **فول** معدے کی بیماریاں ... بدھضمی، قبض، تیزابیت، ہتلی، نفخ ... اور ان کا علاج
معدے کی بیماریاں بہت سی صورتوں میں ظاہر ہو سکتی ہیں مگر ”پچینول“ پورے نظام ہضم کو درست کر کے نہیں مستقل
طور پر ختم کر دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔ پیٹ کا بھاری پن دور ہو جاتا ہے اور معدہ، آنتیں اور جگر
م صحیح طور پر کرنے لگتے ہیں۔ پچینول معدے کی جملہ خرابیوں کا علاج ہے۔

(بڑا) **شدید سے شدید سچش کا علاج** ”پیچ“ اسہال اور سچش کی یقینی اور زود اثر دوا ہے۔ قولون (بڑی آنت) اور معاب
مستقیم (آخری آنت) کے دم کو دور کرتی ہے اور ان کی اندرونی سطح پر جو زخم آجاتے ہیں
زی خوبی سے بھر دیتی ہے سچش اور دستوں میں آنتوں کی حرکت بڑھ جاتی ہے۔ پیچ کے ننھے ننھے قرص اس حرکت کو اعتدال پر لے آتے ہیں اور
کی تکلیف جاتی رہتی ہے اور دست بھی رک جاتے ہیں۔ جدید تحقیق نے شدید یعنی عصائی سچش کو خاص جراثیم کا سبب قرار دیا ہے جس کو
بیس لائی کہتے ہیں، پیچ ان جراثیم کو ملا کر دیتی ہے۔ بلغمی اور صفراوی سچش میں بھی یہ دوا کارآمد ہے۔ ہر گھر میں رکھنے کی چیز ہے۔
ب استعمال: صبح تارہ پانی کے ساتھ ایک قرص نگل لیا جائے۔ شدید حالت میں شام کو چار بجے یا رات کو سونے وقت بھی ایک قرص کھا لینا چاہیے۔ بچوں
لی عمر کے مطابق نصف یا چوتھائی قرص دیا جانا ہے مفصل ہدایات دوا کی شیشی کے ساتھ ملاحظہ فرمائیے۔

ت

ق فشار ہائی بلڈ پریشر یعنی خون کا دباؤ بڑھ جانے کا مرض بہت عام ہونا چاہا ہے اور صحت عامہ پر بہت برا اثر ڈال رہا ہے۔ تریاق فشار
اس مرض سے نجات دلانے کے لیے ہمدرد لیبرڈیٹریز میں نہایت اہتمام سے تیار کی گئی ہے۔ اس سے کلاہ گردہ (سوپرا رینل
شول) کے میڈلری حصے کا فعل معتدل ہو جاتا ہے اور اس کا جو ہر ایڈریس نالین جو خون میں زیادہ مل کر دباؤ بڑھاتا ہے، ضرورت سے زیادہ
خون کے اندر شامل نہیں ہو سکتا۔ تریاق فشار، نظام عصبی خصوصاً اعصاب متحرک کے افعال کو درست کرتا ہے جس کے ماتحت کلاہ گردہ
کام کرتے ہیں۔ اس تریاق کا اثر غده نخامیہ پر بھی ہوتا ہے جس کے نتیجے میں اس کے ایک حصے کی رطوبت خون کے دباؤ کو بڑھا دیتی ہے۔ خون کی گھون
سے لچک پیدا ہوتی ہے اور وہ موٹی نہیں ہونے پائیں۔ خاص بات یہ ہے کہ اس سے خون کا دباؤ ایک دم کم نہیں ہو جاتا اور نہ یہ قلب کو کمزور کرتی
طاقت دیتی ہے۔ تریاق فشار کا کام صرف یہ ہے کہ کلاہ گردہ اور غده نخامیہ کے افعال کو باقاعدہ کر کے اور نظام عصبی کے اختلال کو رفع کئے
غیر طبعی دباؤ کو کم کر کے طبعی حدود پر پہنچائے۔

ق مشانہ گرمی کے بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ رحم کی بیماریوں کو فائدہ دیتا ہے، پیشاب کی جلن رفع کرتا ہے۔
تریب استعمال: ۶ ماٹھے صبح کو کھائیں اور سے ترست زوری چار تو لے پانی میں گھول کر پییں۔

تریاق نزلہ ترکیب استعمال: صبح یا رات سوئے وقت ایک تول استعمال کریں۔ ترش و ثقیل اشیاء سے پرہیز۔ نزلہ کو روکنا اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔ اگر اسے عرصے تک استعمال کیا جائے تو نزلہ کی دائمی شکایت جاتی رہتی ہے۔

توتیا بے کبیر "توتیا بے کبیر" آنتوں کی حرکتِ موجیہ یا حرکتِ دودہ کو اعصابِ شریک پر اثر ڈال کر معتدل کر دیتا ہے۔ اس لیے اسہار، گلیٹنڈز، کو بھی قوی کرتا ہے۔ اس لیے خلاصہ غذا ضائع نہیں ہونے پاتا۔ توتیا بے کبیر چھوٹی آنتوں کی غشائے مخاطی کے مثل کو طاقت دے کر غذاکورکنے کی استعداد پیدا کرتا ہے۔

ضعفِ معدہ، ذرب و خلفہ نیز عصبی اسہال میں فائدہ پہنچاتا ہے۔

ترکیب استعمال ۲ چاول دوا یا اسی کا ایک قرص پانی کے ساتھ صبح یا دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد کھلاتے ہیں۔ اگر معجون سنگدراز منع بل جائے تو ایک قرص اس معجون میں رکھ کر دیں۔

ط

طمانزل گلیسرین، کتھ، ایوڈین وغیرہ دواؤں سے مرکب طمانزل گلے کی اکثر شکایتوں مثلاً گلے کا چھاننا، گلے کے زخم، گلے کا درم، لوزتہر، جانا (ٹانسائڈس)، وغیرہ کے لیے بجا مفید دوا ہے۔ اس کا گلے میں لگانا ہی کافی ہے۔ ویسے ایک گلاس بیگرم پانی میں ۱۲ چمچہ دوا ملا کر کرنا بھی بے انتہا مفید ہے۔ دو پکینگوں میں ملتی ہے۔

ج

جرنا ند یہ ایک بے مثال دوا ہے جسے میٹا تجربا تک بعد سائنس تک حصولِ پر تبار کیا گیا ہے۔ جدید نظریات کی روشنی سے اسکی تیاری میں بہت بوجہ مشغلے، مخاطی غدہ ندی، ادیمیہ ندی اور خصیتین میں اہتلائے خون ہو، پیشاب جلکر آ رہا ہو، ذکاوتِ حس کی شکایت ہو اور اسے منی ندی یا ودی بیقاعدہ طور پر برسی ہو یا جھینے میں دس بیس مرتبہ اجحلام ہو جاتا ہو تو جرنا ند کا استعمال حیرت انگیز تاثرات کا مظاہرہ کرتا ہے۔ یہ اتنا سلی کی برسی ہوئی حس کو نارمل کر کے اور غشائے مخاطی، غدہ ندی، ادیمیہ ندی نیز خصیتین کے ہتلائے خون کے دور کرنے کے بعد پیشاب کی جھلن، جریان ندی، جریان ودی اور اجحلام کی کثرت کو روک دیتا ہے۔ جریان کے مریض عام طور پر قبض کا شکار ہوتے ہیں۔ پھر جریان کی دواؤں سے یہ شکا بڑھ جاتی ہے اور آلاتِ منی پر دباؤ پڑنے کی وجہ سے جریان میں الٹا اضافہ ہو جاتا ہے۔ جرنا ند ان نقائص سے بالکل پاک ہے۔ یہ آنتوں کی حرکتِ دودہ (یراٹ) کو بڑھا کر قبض کو دور کر دیتی ہے۔ یہ دائمی اور عادی قبض میں بجا مفید ہے اور بواسیر کی شکایت کو بھی دور کرتی ہے۔ آلاتِ تناسل پر جرنا ند مسکن ہے۔ اس لیے مجلوق کو مقویات پہلے جرنا ند ضرور استعمال کرنی چاہیے۔ اس سے جریان اور اجحلام کے پڑنے مریض بھی صحتیاب ہو جاتے ہیں۔ ہر عمر کے مریض اس کا استعمال کر سکتے ہیں۔ آلاتِ مجامعت کی برسی ہوئی ذکاوتِ حس کو گھٹانے کی غرض سے یہ دوا جوانوں کو دودھینے اور بڑھوں کو جھینے استعمال کرنی چاہیے۔ اس عرصے میں جرنا ند ذکاوتِ حس کو مکمل طور پر دور کر کے جریان اور اجحلام کا بھی سدباب کر دیتی ہے۔

جنٹول (رجسٹرڈ) جنٹول میں حیوانی خضیوں کا جوہر ایک خاص کیمیائی ترکیب سے مرکب شامل کیا گیا ہے۔ خضیہ ہی اعضائے تناسل میں ایک ایسا عضو ہے جس کی رطوبت اور جس کے پیدا کردہ ہارمون حقیقی مردانگی کے ضامن ہوتے ہیں جنٹول اعضائے تناسل خصوصاً خضیوں کی رگوں اور پٹھوں کی آری شاخوں سے جذب ہو کر مرکز نخاع پر محرک اور مقوی اثر کر کے نعوظ پیدا کرتا ہے۔ اسی کیساتھ جنٹول عضو کی ساخت اور اس کی رگوں نیز پٹھوں کو طاقت دیتا ہے۔ عضوی رگوں میں بھرے ہوئے خون کو ردال کرتا ہے اور جذب ہو کر غذائیت بخشتا ہے۔ بڑھاپے کی کمزوری سے خضیوں میں جو عضیلا پن ہو جاتا ہے اسے دور کرنے میں مفید ہے۔ ترکیب استعمال : جنٹول کے قطرول کو بادام یا پستے کے تھوڑے سے تیل میں ملا کر کر کے آخری حصے، کچرانا اور پٹھوں پر بھی ملنا چاہیے۔ اس سے خضیوں میں آنے والے اعصاب خضین اور غدد قدامیہ میں بھی محرک پیدا ہوتی ہے۔ یہ خضیہ پر لگایا جا سکتا ہے۔ اس صورت میں یہ جذب ہو کر انتہائے جماعت کی تحریک پیدا کرتا ہے۔ یہ تیشی بارہ دفعہ کے استعمال کے لیے کافی ہے۔ تیشی کو احتیاط سے رکھیں زہریلے دوا ہے۔ مفصل پرچہ ترکیب ہمراہ ہے۔

جوارش آملہ معدہ اور دل کو قوت دیتی ہے اور دل و جگر کی زائد حرارت کو کم کرتی، اختلاج اور تھیز کو مفید ہے۔ صفراوی دستوں کو روکتی ہے دماغ کو بھی قوت دیتی ہے۔ ترکیب استعمال : ۷۰ ماشے یہ جوارش صبح کو عرق گاؤ زبان ۱۲ قطرولے یا ہمراہ آب تازہ کھائیں۔

جوارش آملہ عنبری بنسخہ کلاں صفراوی دستوں اور تھیز کو روکتی ہے۔ معدہ اور قلب کو قوی کرتی ہے۔ مقدار خوراک ۶ ماشے۔ گرم چیزوں سے پرہیز

جوارش آملہ لولوی مسیح الملک والی مقوی معدہ و جگر و قلب ہے۔ ضعف ہضم کی وجہ سے دست آتے ہوں تو اس کے لیے مفید ہے۔ مقدار خوراک ۶ ماشے

جوارش انارین معدہ اور جگر کو قوت دیتی اور ہستہا پیدا کرتی ہے۔ حرارت کو تسکین دیتی ہے۔ ترکیب استعمال : ۹۰ ماشے یہ جوارش صبح یا جس وقت ضرورت ہو پانی کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔

جوارش بسباسہ بدہضمی و معدے کی سردی کو دور کرتی ہے اور بادی بواہر کا استیصال کرتی ہے۔ پیٹ کو بڑھنے نہیں دیتی۔ کھانا کھانے کے بعد اس کا استعمال غذا کو اچھی طرح ہضم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ نفع نہیں ہونے دیتی اور ریاحی درد کو دور کرتی ہے۔ نہایت مفید چیز ہے۔ ترکیب استعمال : صبح کو یا دونوں وقت غذا کے بعد ۷۰ ماشے یہ جوارش استعمال کریں۔ بادی اشیاء سے پرہیز۔

جوارش تمر ہندی صفراوی دستوں اور تھیز کو روکتی ہے۔ ہضم کے دنوں میں کارآمد ہے۔ مقدار خوراک ۹۰ ماشے

جوارش جالینوس یہ جوارش مشہور یونانی حکیم جالینوس کے نسخے سے بنائی جاتی ہے۔ اس کا خاص جز جو دوسرے اجزاء کی رہبری کر کے تاثیر کا باعث ہوتا ہے۔ زعفران، قسط اور مصطکی ہے۔ یہ جوارش معدے کی ساخت اور اس کے چاروں پرتوں کو قوت دیکر معدے کے افعال کو درست کرتی ہے۔ غدد معدہ (گیسٹرک فالیکلز) کی بے عملی دور

کے غذا کو ہضم کرنے والی رطوبتوں میں اضافہ کرتی، بھوک بڑھاتی اور منہ کی بدبو دور کرتی ہے۔ آنتوں کی حرکت دودھ کو تیز کر کے قبض کو دور کرتی ہے۔ آنتوں کے خراب مانے خارج اور ریح تحلیل کتی نیز درد سر کو دور کرتی ہے۔ مثانہ کی گردن اور پیشاب دھکنے والے پھلے کو قوی کر کے بار بار پیشاب آنے کو روکتی ہے۔ آلات تناسل (ری پڑو کیٹو آرگنز) کو طاقت دیکر باہ کی قوت بڑھاتی ہے۔ یورک ایسڈ اور پتھری بنانیوالے دوسرے مادوں کو تحلیل کر کے گردہ و مثانہ کی رطوبت صاف کرتی ہے۔ درد کراچی بلغمی کھانسی کو مفید ہے۔

ترکیب استعمال:۔ ضد دھکنے وقت اس کی ایک خوراک در اسے پانی کے ساتھ کھائیں منہ کی بدبو دور کرنے کے لیے رات کو سوتے وقت کھائیں۔
مقدار خوراک: ۶ سال سے ۱۵ سال تک ۳ سے ۴ ماہ تک ۱۵ سال سے بڑی عورتوں کو ۹ مانے۔

جوارش زرعوئی سادہ آلات تناسل (ری پڑو کیٹو آرگنز) کو قوی کر کے باہ کی طاقت بڑھاتی ہے ریحوں کے طبقات بیضا (میٹریکا ایلو جینیا) خضیوں کے چھوٹے پتھروں (لایپوز) انا بیب المنی (ٹیویہولائی لیسیفرائی) میں مادہ تولید پیدا کرنے کی استعداد بڑھاتی ہے گردوں اور جگر کو طاقت دیتی ہے جگر اور شلجم کے ریح اس جوارش کے خاص اجزاء ہیں جن کو زعفران کی آمیزش سے قوی کر دیا گیا ہے۔
ترکیب استعمال: جوارش زرعوئی صبح یا رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ یا لے کر کھائی جائے۔
مقدار خوراک: جوان آدمیوں کے لیے ۷ مانے بعض حالات میں ایک دو لے سکتے ہیں۔

جوارش زرعوئی عنبری بنجہ کلان گردہ و مثانہ، جگر اور دماغ کو قوت دیتی ہے پشت کو مضبوط کرتی ہے بلغمی و سوداوی امراض مثلاً زیادتی پیشاب درد سر، بلغمی کھانسی اور نفرس وغیرہ کے لیے نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔ ریح کو دور کرتی ہے، مادہ تولید کو بڑھاتی اور باہ کو قوت دیتی ہے اور بالوں کی سیاسی کو قائم رکھتی ہے۔
ترکیب استعمال: آلات تولید اور گردہ و مثانہ کو قوت لینے کے واسطے ۵ مانے یہ جوارش کتہ فولاد ۲۰ جاول کے ساتھ استعمال کریں۔ اگر گردے کے ضعف سے ریگ آتی ہو، یا پیشاب میں شکر یا جربی دار مادہ خارج ہوتا ہو تو یہ جوارش ۵ مانے کتہ مرد ۲۰ جاول، عزن اساس ۸ لے، ترسب زردی ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔
نوٹ:۔ اس جوارش کو صرف کتہ فولاد یا زرد کے ساتھ یا محض جوارش بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

جوارش نجیل ضعف معدہ اور تمام بلغمی امراض کے لیے مفید ہے۔ ہاضمہ کو درست کرتی ہے
مقدار خوراک ۶ مانے

جوارش سفر جلی قابض تھکے اور دستوں کو روکتی ہے۔ جگر کی حرارت کو کم کرتی ہے۔
ترکیب استعمال: ۷ مانے صبح کو عرق گاؤر باں ۱۲ تولے کے ساتھ یا تہا استعمال کریں۔

جوارش سفر جلی مسہل درد قویح کو زائل کرتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے، معدہ کو قوت دیتی ہے۔ دست آور ہو اور دستوں کے ذریعہ سے خرابی فاسد مادے کو خارج کر کے معدہ اور امعاء کو پاک کرتی ہے۔ جگر کی حرارت کو کم کرتی ہے۔
ترکیب استعمال: صبح یا رات کو سوتے وقت ایک تولہ عرق بادیان یا نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ قابض چیزوں سے پرہیز

جوارش شاہی جواہر والی دل و دماغ کو قوت دیتی ہے۔ خفقان اور تھج کو دور کرتی ہے۔

ترکیب استعمال : ۹ ماشے صبح بارات کو سوتے وقت تنہا یا کسی مناسب بدردہ کے ساتھ۔

معدہ اور جگر کی سردی کو دور کرتی ہے۔ قویٰ اور عسر البول میں مفید ہے۔

ترکیب استعمال : ۱۰ ماشے صبح کو سوتے وقت عرق گاؤ زبان ۱۲ اتولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کی جاتی ہے۔

دل اور دماغ کو قوت دیتی ہے۔ خفقان اور وحشت کو دور کرتی ہے۔

ترکیب استعمال : ۵ ماشے عرق گند باعق حنبرہ ۵ قہے یا عرق گاؤ زبان ۱۲ اتولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کرے۔

خراب بخارات سے دماغ کو محفوظ رکھتی ہے۔ صفراوی دستوں کو روکتی ہے۔

جوارش طباشیر مقدار خوراک : ۷ ماشے۔

معدے کو قوت دیتی اور شہتہ پیدا کرتی ہے۔ غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے۔ رطوبت اور باہم کو تحلیل کرتی ہے۔ بھوک لگاتی

اور صفرا کی زیادتی سے جو خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں، ان میں بالخصوص مفید ہے۔

ترکیب استعمال : ۷ ماشے صبح کو ۷ (اگر کمر) دوا کے با دو سری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔ بادی وترشی کا برہیز۔

معدے کی خرابی اور کمزوری کو دور کرتی ہے۔ بھوک پیدا کرتی ہے۔ کھانا خوب ہضم کرتی ہے۔ نہایت مفید دوا ہے۔

ترکیب استعمال : ۱۰ ماشے ر حوارش عرق بادیاں ۱۲ اتولے یا قہے پانی کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔ بادی اور ثقیل

چیزوں سے پرہیز۔

معدے کو قوت دیتی، شہتہ پیدا کرتی اور قبض کو دور کرتی ہے۔ ترکیب استعمال : ۷ ماشے یہ جوارش عرق مادیان۔ اتولے کیساتھ

یا تنہا ایسے بھی استعمال کی جاتی ہے۔ بادی وترش اور ثقیل چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔

معدے کے غلیظ ریاحوں کو تحلیل کرتی ہے۔ ہاضمہ کو قوی کرتی ہے۔

ترکیب استعمال : ۱۰ ماشے صبح مابعد غذا استعمال کریں۔

معدے کا درجہ حرارت بڑھا کر سردی دور کرتی ہے۔ رطوبت کو سکھاتی اور چکپیوں کو روکتی ہے۔ معدے کے طبقہ عضلیہ (مسکو کوٹ)

کی حرکت درست کر کے اور جو ہضم کو بڑھا کر ہضم کی خرابی اور بھوک کے ہونے کو دور کرتی ہے۔ آنتوں کی حرکت دودید کو تیز کر کے

قبض کی عادت دور کرتی ہے۔ معدہ اور آنتوں کے خراب مواد کو نکال کر اس بخار کو رفع کرتی ہے جو معدہ اور آنتوں کی خرابی کی وجہ سے ہو۔ سفید اور سیاہ زیرے

کے سفوف کو موثر دواؤں میں ملا کر یہ دوا بنائی جاتی ہے۔

ترکیب استعمال : نہارنہ ایک حوراک کھا یعنی چلے ہے۔ ہضم کی خرابی دور کرنے کے لیے غذا کے بعد دواؤں وقت کھائیں۔

مقدار خوراک : ۵ سال سے ۱۲ سال تک ۳ ماشے سے ۵ ماشے۔ بڑی عمر والوں کو ۷ ماشے سے ایک اتولے تک دی جاسکتی ہے۔

معدے کی خراب رطوبتوں کو تحلیل کرتی ہے۔ ہاضمہ کو درست کرتی ہے۔ مقدار خوراک : ۷ ماشے ایک اتولے تک

جوارش کمونی اکبری

درجہ معدہ اور قویٰ کورف کرتی ہے۔ معدہ اور دل کو قوت دیتی ہے۔

مقدار خوراک : ۷ ماشے۔

جوارش کمونی کبیر

معدے کو خراب ماذن سے پاک و صاف کرتی ہے۔ ریلح کو خاب کرتی ہے۔

جوارش کمونی مسہل

مقدار خوراک ۷ سے ۱۲ ماشے تک

معدہ و جگر کی سردی کو دور کرتی ہے اور منہ سے پانی بہنے اور پیشاب کی کثرت اور دستوں کو روک دیتی ہے۔ خفقان کو دور کرتی ہے۔ اور ضعف معدہ کے لیے مفید ہے۔ ترکیب استعمال :- ایک تولہ یہ جوارش صبح کو ہرہ عرق بادیان یا صرف پانی کے استعمال کیا جائے۔ دیرمہم غذاؤں سے پرہیز۔

جوارش مصطلکی نسخہ کلاں
معدے کی سردی اور ضعف کو زائل کرتی ہے تجسیر کو روکتی ہے۔
مقدار خوراک ۷ سے ۱۲ ماشے کو، عرق بادیان ۱۲ تولے

جواہر مہرہ
اعضائے رمیہ دل و دماغ اور جگر کو قوت دینے میں طب یونانی کی یہ دو انسی صدیوں سے مشہور و معروف ہے۔ دماغ اور تمام اجزا دماغیہ مراکز اعصاب کو جواہر مہرہ تقویت بخشتا ہے۔ افعال ذہنیہ و بدنیہ کے مراکز کو بیدار کرنے میں نہایت موثر ہے۔ جواہر مہرہ قند لیے خصوصیت رکھتا ہے۔ قلب اور قلب کی کوڑیوں نیز بطون قلب کی متصلہ عروق اور صمات ہلالیہ اور افعال کو درست کر کے قوت حیوانی پیدا جگر میں تغذیہ کی قوتوں کو بڑھاتا ہے۔ مروارید یا قوت اور دوسرے پتھروں اور مشک و عنبر کا ایک نفیس اور جوہری مرکب ہے۔
ترکیب استعمال :- جواہر مہرہ ایک خوراک خمیرہ گاؤ زبان عبری جواہر والا یا دوار المسک معتدل جواہر دلی میں ملا کر کھلاتے ہیں۔ بے ہوشی کی حالت میں یا مہرہ میں جب حرارت غری گھٹ رہی ہو، عرق گلاب ملا میں گھول کر دیتے ہیں۔

مقدار خوراک :- بچوں کے لیے ایک چاول (یا ۱/۲ قرص)، بڑوں کے لیے ۲ چاول (ایک قرص)، یا چار چاول (یا ۲ قرص)

جوہر خصیہ
خصیوں (انٹین) کی داخلی رطوبت نہ صرف تقویت باہ کے لیے ہو بلکہ عام جسمانی قوت کو باقی و قائم رکھتی ہے۔ دراصل خصیتیں بھی رطوبت جسم کے لیے اہم غدود کی اندرونی رطوبت کے توازن اور رساؤ پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس لحاظ سے خصیتیں کی جسم انسانی میں بڑا اہم پارٹ ادا کرتی ہے۔ طب قدیم نے ہمیشہ اس طرف نشان دہی کی ہے کہ جو شخص کھایا جائے گا اسے ہی فائدہ ہوگا، مثلاً دل کھانے۔ دل کو فائدہ ہوگا اور جگر سے جگر کو، دماغ سے دماغ کو۔ اسی اصول پر جدید طب نے ہارمونز کی بنیاد رکھی ہے اور یورپ کے بازاروں میں خصیتیں کی رطوبت کے خلاصے (جوہر) ٹیکوں اور انجیکشنوں کی صورت میں آتے ہیں۔

قوت باہ کے لیے اور عام جسمانی بہتری کے لیے جوہر خصیہ بڑی موثر چیز ہے۔ ہمدرد نے یہ جوہر بڑے سائنٹی فک انداز پر حاصل کیا ہے اور اب مقدار میں فراہم ہو سکتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ایک ماشہ جوہر خصیہ دودھ یا عرق عنبرہ تولے کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

جوہر منقہ
سوداوی امراض آشک و گھٹیا، عرق النساء وغیرہ امراض کے لیے کثیر ہے۔ اختلاج قلب و توحش کے لیے جوہر سوداوی بخارات سے فائدہ دیتا ہے۔ پرلے سوزاک میں یہ مشورۃ طیب اس کا استعمال نمایاں فائدہ دکھاتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۲ چاول یہ دوا مزینقہ میں رکھ کر اس کو چاروں طرف سے بند کر کے اس طرح لٹکیں کہ دانتوں کو نہ لگے۔ گھی خوب کھائیں۔

جوہر نوشادر معدہ و جگر کے امراض میں مفید ہے۔ عظیم جگر (جگر کے بڑھ جانے) میں فائدہ کرتا ہے۔ فعل ہضم میں اعانت کرتا ہے۔ ترکیب استعمال کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ۵ ٹوٹھ سے پانی میں ملا کر پینے چاہیے۔

جوہری طب جدید کی تحقیقات سے ثابت ہو کہ آتشک میں سکھیا اور پارہ کے بغیر شافی علاج ممکن نہیں۔ طب قدیم نے بھی اس حقیقت سے انکار نہیں کیا۔ اگرچہ طب قدیم کی رو سے آتشک ایک سوداوی مرض ہو مگر اطباء قدیم نے ادویہ ہی استعمال کی ہیں جو مہلک جراثیم ہیں۔ اور آج بھی ان کے یہی فائدے بتائے جاتے ہیں۔

”جوہری“ جرثومہ آتشک کو ہلاک کر کے اس کی تمام علامات میں تخفیف پیدا کرتی ہے۔ یہ آتشک کے علاج میں وہی مرتبہ رکھتی ہے جو طب جدید میں سالیارسن کو حاصل ہے۔ ”جوہری“ کی خصوصیت یہ ہے کہ جسم کی پھنسیوں، دودروں اور زرخوں میں بہنے والے جرثومہ آتشک کو یقینی طور پر ہلاک کر دیتی ہے۔ خون اور تلی کو بھی جراثیم سے پاک کر دیتی ہے۔ آتشک کے نتیجے میں پیدا ہونے والے امراض رعشہ، ہزال، الخار، فالج، مفتر العقل، وجع المفاصل وغیرہ کا خاتمہ کر دیتی ہے۔ طب قدیم کی رو سے نفور شامترہ مناسب مدت مرض کو ہلاک کر اور مہلک ہونے کے بعد جوہری اگر استعمال کی جائے تو فوائد یقینی ہو جاتے ہیں۔ ترکیب استعمال ایک کپ شول پانی کی مدد سے حلق سے نیچے (بغیر چپائے) اتار لیں۔ بہتر ہے کہ صبح کو ہلکا سا ناشتہ کر لیا جائے اور دو گھنٹے بعد ”جوہری“ کھائی جائے اور غذائیں مکھن اور دودھ زیادہ استعمال کریں

جرین (جرٹھ) خارش کی ان تمام دواؤں کی جو آجکل رائج ہیں ہمدردیسیوریز میں باقاعدہ کیمیادی اور طبی تحقیقات کی گئی اور ان تحقیقات کے نتیجے میں بالآخر ہمدرد کے فارماسسٹ کوئی قسم کا بہترین اثر کنیوالا ایمیشن روغن نیم، نیز آئل، نیز وٹیک، ڈی۔ ڈی۔ ٹی، نیز وٹین اور فینول کی مناسب ترین ترکیب بنانے میں کامیابی ہوئی جو دیر پا بھی ہو اور موزوں قوام بھی رکھتا ہے۔

جرین کے اجزاء کی چند خصوصیتیں

- الف :- روغن نیم کا مختلف جلدی امراض میں موثر ہونے کا مشرقی کی قدیم و جدید کتابوں میں مسئلہ ہو اور حال کی تحقیق سے اس میں یہ اثر ایک سے ڈیڑھ فی صدی تک نمبڈین کی موجودگی کی وجہ سے ثابت کیا گیا ہے۔
- ب :- نیز آئل، نیز وٹیک کا خارش میں موثر ہونا برطانیہ کی وزارت صحت کی مشاورتی کمیٹی اور برطانوی انجمن جلدی امراض اور مجلس طبی افسران صحت اور دنیا کے دوسرے سربراہانہ اطباء نے ثابت کیا ہے۔
- ج :- حال کی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ ایک فی صدی ڈی۔ ڈی۔ ٹی جو میں ہلاک کر دیتا ہے۔ دو فی صدی نیز وٹین خارش کے جراثیم کو مار دیتا ہے اور سکن بھی ہو اور ایک فی صدی فینول جلد کے لیے غیر مضر جراثیم کش ہوتا ہے۔
- د :- جرین کی تیاری میں دو مخصوص ایمیشن بنانے والے اجزاء استعمال کیے گئے ہیں۔ اس میں صابن اور الکحل استعمال نہیں کیا گیا ہے۔ لہذا اس کو جلد پر لگانے سے کسی قسم کی تکلیف یا جلن نہیں ہوتی۔

کا :- دوسری خارش کی دواؤں کے برخلاف یہ دوا کوئی جلدی تکلیف یا سوزش پیدا نہیں کرتی۔

و :- یہ دوا پانی میں حل ہو جاتی ہے اس لیے نازک جلد پر لگانے کے لیے اس میں پانی ملا کر ہلکا کیا جاسکتا ہے۔

ترکیب استعمال :- خارش کے لیے ۱۔ پہلے ہاتھ اور پر کے ناحہ تراش لیے جائیں اس کے بعد گرم پانی سے صابن مل کر نہالیا جائے اور بدن کو تیرے رگوں کو خشک کر لیا جائے۔ (۲) مریض خود یا دوسرا شخص گردن سے لیکر انگوٹھوں تک ہاتھ سے یا قریب ڈونچ چوڑے نرم اور نئے برش کے ذریعے سے سالمہ بدن

پر دوا کا لپ کرے۔ اس کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ ناخنوں کے نیچے، جھاتیوں کے نیچے، بغل کے اندر، رانوں کے پیچ اور سُرُن پر دوا خوب پہنچ جائے۔
(۳) دوا کو خشک ہونے کے لیے گرم کمرے میں پانچ دس منٹ ٹھہریں اور خشک ہو سکے بعد صاف کپڑے پہن لیں۔ سب میلے کپڑے دھو لائیں اور استری کرائیں۔ گھوٹ خارج میں مبتلا ہوں سب کو بیک وقت دوا استعمال کرنی چاہیے (۴) دوسرے روز غسل کریں (۵) عام طور پر ایک مرتبہ یہ دوا لگانا کافی ہوتا ہے۔ تین چار دن بار بار لگانے سے صحت اور زیادہ یقینی ہو جاتی ہے۔ اس دوا کو روزانہ ہرگز نہ لگانا چاہیے۔

جوشنِ مارنے کے لیے:- صاف برش یا ہاتھوں سے سائے سر پر لپ کریں۔ دوسرے روز صابن سے سر دھو ڈالیں۔ ایک مہفتہ کے بعد خوب غور سے معائنہ کریں کہ پھر پیدائہ ہو گئی ہوں۔ اگر بہت کمزرت سے جوئیں ہوں تو جوئیں گھسنے کے بعد دوبارہ دوا لگائیں پھر کبھی یہ شکایت باقی ہے تو لگاتار دو دن اور لگائیں۔
سُرکی خشکی (دفا) کے لیے:- جرین کو سُرکی جلد میں لیں۔ پانچ گھنٹے بعد سر کو دھو ڈالیں۔ اگر خشکی باقی ہے تو دو دن بعد پھر دوا لیں۔
احتیاط:- آنکھوں اور اندر دنی جھلیوں (خستلے مخاطی) کو دوا سے بچائیں۔

ح

حبِ احمر جب بٹھاپے میں رطوبات کی کثرت اور آلاتِ ہضم کے فتور و نقص کے باعث اعصاب اور قوتِ باہ میں ضعف پیدا ہو جا اس موقع پر ایک صبح اور متوازن دوا کی ضرورت پیش آتی ہے۔ حبِ احمر، مراکزِ عصبیہ کی اصلاح کے باہ اور جگر و معدہ کو قوت پہنچاتی ہے۔ کلاہ گردہ (سپرائسل کیپ شول)، اور غدہِ نخامیہ کی مخصوص رطوبات میں اضافہ کرتی ہے، نیز خبیثوں کو قوی کرتی ہے۔
ترکیب استعمال: ایک گولی صبح دودھ کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔ بہتر ہے کہ جوان العمر انھیں استعمال نہ کریں۔

حَبِ اِذَارَاتِی مقوی اعصاب ہیں۔ بلغمی مزاج والوں کے لیے مفید ہیں۔
ترکیب استعمال:- ایک ایک گولی بعد غذا استعمال کریں۔
حَبِ اسْکَنْد وجعِ المفاصل اور دردِ کمر کے لیے مفید ہیں۔ تنقیہ کے بعد بہت فائدہ دیتی ہیں۔
ترکیب استعمال:- دو گولیاں سوتے وقت استعمال کریں۔

حَبِ الْمِسْک یہ گولیاں مشک، عنبر، مرادید، یا قوت اور اسی قسم کے قیمتی اجزاء سے بنائی جاتی ہیں۔ یہ مراکزِ عصبیہ کو کھلی کی سی بیدار اور ہوشیار کر دیتی ہیں اور پہلے مرکزِ اول میں تحریک نمایاں کرتی ہیں، پھر صلیب مرکزِ اعصاب کو نعوذ اور ہجیان کر دیتی ہیں۔ اس عمل میں تقریباً دو گھنٹے صرف ہوتے ہیں۔ اس کے بعد عضوِ مخصوص کے جسمِ اسفنجی اور جسمِ اجوف نیز وریدوں اور شریانوں کو نفع، روح، ریح اور خون سے پُر کر دیتی ہے اور عضلہِ ناصبتہ القضیب کو سخت کر دیتی ہے جس کے نتیجے میں انتشارِ کامل ہو جاتا ہے۔
ترکیب استعمال:- جامع سے دو گھنٹے پہلے ایک گولی عرقِ گلاب ۱۵ تو لے یا عرقِ عنبر ۵ تو لے یا بعض دودھ کے ساتھ کھائیں۔ تقویتِ باہ کے لیے روز ۲۰ دن تک مسلسل استعمال کی جاسکتی ہے۔

حَبِّ اِيارِج مرگی، پہلے درد سر اور امراض چشم میں فائدہ دیتی ہیں۔ دماغ کو فضلات سے پاک کرتی ہیں۔ دماغ کے تنقبہ کے لیے خاص طور پر فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں۔ ترکیب استعمال: جب چار گھنٹہ کی رات باقی ہو اس وقت ۳ ماٹے سے ۹ ماٹے تک یہ گولیاں دن بھر میں لپیٹ کر عرق گاؤ زبان ۱۲ توڑے کے ساتھ کھا کر سو رہیں صبح کو مسہل پی لیں۔ تیسرے پہر کو مونگ کی کھجڑی کھائیں (گولیاں بستر پر طیب استعمال کی جائیں)۔

حَبِّ بُو اسیر بادی یہ گولیاں بُو اسیر کے لیے نہایت مفید ہیں۔ سوزش کو رفع کرتی ہیں۔ مستوں کو خشک کرتی ہیں۔ ترکیب استعمال: ۲ گولیاں تازہ پانی کے ساتھ کھائی جاتی ہیں۔

حَبِّ بُو اسیر خونی یہ گولیاں خونی بُو اسیر کے لیے مفید ہیں۔ ترکیب استعمال: ۲ گولیاں صبح کو تازہ پانی کے ساتھ کھائی جاتی ہیں۔

حَبِّ پیپتہ خرابی ہضم اور درد شکم کے لیے بہت مفید ہے۔ پیپتہ کے دنوں میں اس کا استعمال زہریلے اثرات سے بچاتا ہے۔ ترکیب استعمال: کھانا کھانے کے بعد یا وقت ضرورت دو گولیاں کھائی جاتی ہیں۔

حَبِّ بَیض بچپن کوئی معمولی مرض نہیں جو۔ بظاہر یہ آنتوں کی بیماری ہو لیکن دماغ اور نخاع بھی اعصاب شریک کے توسط سے آنتوں کے درد سے متاثر ہو جاتے ہیں۔ آنتوں میں اعصاب شریک پھیلے ہوئے ہیں جو درد سے متاثر ہو کر اپنے مخصوص عصبی مرکز کو اطلاع دیتے ہیں۔ یہ عصبی مرکز درجے عضو کو مطلع کر دیتے ہیں اور اس طرح دماغ و نخاع تک اثر پہنچ جاتا ہے۔

بچپن میں آنتوں کی حرکت جس کا تعلق اعصاب شریک سے ہے بڑھ جاتی ہے۔ پیٹ کے عضلات کی حرکت بھی جس کا تعلق دماغ و نخاع سے ہے مرد و نسل میں زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس بنا پر بچپن کو ہلک کہا گیا ہے۔

جب بچپن آنتوں کی تشفی اور انقباضی حرکات کو جو بچپن میں بڑھ جاتی ہیں کم کر کے مرض کے اصل سبب کو رفع کر دیتی ہو اور اس کی یہ تاثیر جلد نمایاں ہوتی ہو اسی بنا پر ایک ہی شب میں بچپن کی تکلیف دہ علامات مرد و زور درد میں تخفیف ہو جاتی ہے۔ جب بچپن قولون اور معائے مستقیم کے ورم اور ان کے زخموں دور کرتی ہے۔ جب بچپن کے فائدے ہر قسم کی بچپن میں نمایاں ہوتے ہیں مثلاً بچپن عضلاتی، بچپن حوینی اور بچپن گرمی اور مرز من بچپن۔

ترکیب استعمال: ایک گولی (دو ڈگر) سوئے وقت یا جس وقت ضرورت ہو تازہ پانی سے استعمال کریں۔ گولی کے استعمال کے ایک گھنٹہ بعد تک حرکت نہ کریں۔ آرام سے لیٹے رہیں۔ اگر قبض ہو تو روغن بید انجیر (کبشتر آئل) سے دفع کریں۔

حَبِّ تپ بلغمی یہ گولیاں بلغمی بخاؤں کو دور کرتی ہیں۔ بہ کثرت استعمال ہیں۔

ترکیب استعمال: صبح، دوپہر اور شام کو ایک ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔

حَبِّ تپ لرزہ یہ گولیاں جاڑے بخار (طیریا) کے لیے مفید ہیں۔ اپنے فوری اثرات کے لیے مشہور ہیں۔

حَبِّ تنکار داہنی قبض کو رفع کرتی ہیں، مقوی معدہ ہیں، ہموک خوب لگاتی ہیں۔

ترکیب استعمال: ایک گولی سے چار گولی تک ات کو سوئے وقت تازہ پانی یا گرم دودھ کے ساتھ کھائی جائیں۔

مقوی باہ و مقوی اعصاب ہیں چستی و جلال کی پیدا کرتی ہیں۔

حَبِ جَدَوَار اعصاب کے مرکز اول اور مرکزی کو تھپنے کر اور ان میں تحریک و بیداری پیدا کر کے اعضائے تناسلیہ کو ان کے پہ قول کرنے پر مستعد کرتی ہیں کیستہ المنی اور غدة قدیمہ کی سوزش اور غدة کو دور کر کے سیال مولدہ (منی) کے بہنے میں اور سیال مولدہ کے قوام کو غلیظ کرتی ہیں، نعوظ کے وقت خضیب کے خانہ دار اجسام میں جوز اند خون بھر جاتا ہے اس پر عضلات کا دباؤ ڈال کر لاء روکتی ہیں۔ حصیتین کی عضلاتی ڈوری اور قناتہ فالقہ المنی نیز ادریمہ منی کو تشنج کے اثر سے دیر تک متاثر ہونے دیتی ہیں اور اس طرح امساک کی نہایت بخشتی ہے۔ دائمی نزلہ کے مریضوں کو بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ایک یا دو گولیاں رات سوئے وقت در اسے دودھ کے ساتھ ماپانی کے ساتھ استعمال کریں۔

حَبِ جند ام الصبیان کے لیے مفید ہیں۔

ترکیب استعمال دوسرے دت ایک ایک گولی پڑیں گھنٹہ بعد پانی میں گھول کر دیں۔

حَبِ جواہر ان گولیوں میں جواہرات داخل ہیں اور جواہرات کے جن خواص میں وہ تمام ان سے حاصل ہوتے ہیں۔ اعضائے زید حاصل ہوتی ہیں۔ مراکز احصاب اور دماغ کے جستی، حرکتی اور ذہنی رقبات ان کے استعمال سے قوی ہو جاتے ہیں۔ د خاکی مائے کے افعال میں ترقی ہوتی ہے۔ اعصاب شکر کے ذریعے سے تغذیہ و تسمیہ کی قوتوں پر حب جواہر نہایت اچھا اثر ڈالتی ہے۔ قلبا کو اڑیوں اور بطون کے افعال کو اعتدال پر لاتی ہے۔

ترکیب استعمال : ایک گولی پانی کے ساتھ یا عرق گلاب یا عرق عنبرہ تولے کے ساتھ صبح یا صبح و شام کھلاتے ہیں۔

حَبِ خاص یہ گولیاں مراکز احصاب کے تغاٹوں کو رفع کر کے اعضائے تناسلیہ پر اثر انداز ہوتی ہیں اور عصب راج (دیگس نرؤ) سے معدے میں جو متور واقع ہوتا ہے اس کو رفع کر کے بھوک لگاتی ہیں۔ احصاب شکر کے افعال کو تیز کر کے آلا کی اصلاح کرتی ہیں۔ اعصاب نخاعی کو قوی کر کے باہر بٹھا دیتی ہیں۔ عضو مخصوص کی طرف اجزائے نعوظ، خون، روح اور ریح کو بافراط متوجہ کر کے نعوظ پیدا کرتی ہیں۔ بہترین ہاضم، بہترین مقوی اعصاب اور بہترین مقوی باہ ہیں۔

ترکیب استعمال : ایک گولی صبح دودھ کے ساتھ (اگر ممکن ہو تو) عرق عنبرہ دودھ میں اضافہ کر کے کھلائیں۔

حَبِ داد داد کے لیے نہایت مفید ہے۔ چند روزہ استعمال سے داد بھوسی کی طرح اڑ جاتا ہے۔

ایک گولی کو لیموں کے پانی میں یا سادہ پانی میں گھسکر لیں۔

حَبِ رال سنگریز کے لیے مفید ہے۔ ضعف معدہ وضعف امعا کی وجہ سے آنے والے دستوں کو بند کرتی ہے۔

ترکیب استعمال بعد غذا دو گولیاں۔

حَبِ رسوت بواسیر خونی اور بواسیری دستوں کو روکتی ہے۔

ترکیب استعمال : دو گولیاں صبح و شام تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

حَبِ سرخ بادہ بچوں کے سرخ بادہ کے لیے مفید ہیں۔ شیر خوار بچوں کو ان کی ماں کے دودھ کے ساتھ دینی چاہیے۔

ترکیب استعمال : ۶-۷ مہینے کے بچے کو ایک گولی شربت عناب کے ساتھ۔

حَبِّ سِرْفِ چشم یہ گولیاں آشوب چشم کو دور کرتی ہیں۔ درد کو تسکین دیتی اور مواد کو تحلیل کرتی ہیں۔
ترکیب استعمال :- ایک گولی پانی میں گھس کر آنکھوں کے پوٹوں پر بیکرم صبح دھپڑاؤ شام کو ایک کریں۔
حَبِّ سِرْفِ خشک کھانسی کو جس سے جاتی ہو نہایت مفید ہیں۔ نزلہ کوڑھتی ہیں لکھے کی خراش کو ڈر کرتی ہیں شدت نزلہ میں جو حرارت محسوس ہوتی ہو اس کو جلانے
 کرتی ہیں۔ پہلی خوراک سے ہی فائدہ معلوم ہوتا ہے۔ کھانسی کے وقت بچوں کو ایک گولی۔ بڑوں کو دو گولیاں تک دیکھائی ہیں۔
حَبِّ سورنجان پتھروں کے اور جوڑوں کے دردوں کے لیے مفید ہیں۔ قبض کٹا ہے۔
ترکیب استعمال :- تین تین گولیاں صبح کو تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

حَبِّ سیاه چشم حب سیاه چشم اعضائے دمع یعنی غدة الدمع (لیکریل گلیڈ) مجری دمع (لیکریل کنال) کیستہ الدمع (لیکریل سیک) اور طبقات چشم پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ڈھیسلے کے اوپر کی لعاب دار جھلی یعنی پردۂ ملتحمہ کے ورم کو دور کر کے آشوب چشم اور نذر کے لیے نہایت مفید ہوتی ہیں اور سادہ اور نرزی رم میں حب سیاه چشم "اکسیر کا کام کرتی ہیں۔ پوٹوں کے اندر کی جھلی اور ڈھیسلے کے اوپر کی جھلی کی ٹخری دور کرتی ہیں۔ طبقات چشم اور اعضائے دمع کے مواد کو تحلیل کر دیتی ہیں۔

ترکیب استعمال :- ایک گولی تازہ پانی میں گھسکر پوٹوں پر لپ کریں۔ نیز دونوں کپٹیوں پر بھی لگائیں۔

حبیم خون صاف پیدا کرتی ہیں ضعف دلغ اور نزلہ و زکام کو دور کرتی ہیں۔

ترکیب استعمال :- صبح کے وقت ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

حَبِّ شہیقہ بچوں کی کالی کھانسی کے لیے مفید ہیں۔

ترکیب استعمال :- صبح و شام ایک ایک گولی شیر گاؤ یا پانی میں گھول کر پلائیں۔

حَبِّ صرع مرگی میں نہایت مفید ہے اور ام الصبایان یعنی بچوں کی مرگی کو بھی دفع کرتی ہیں۔ ترکیب استعمال :- ایک گولی ماں کے دودھ میں گھسکر پلائیں اور بچہ کی ماں کو ترش و بادی کا پرہیز کرائیں۔ بڑی عمر کے مریض تین گولیاں صبح کو تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

حَبِّ ضیق النفس دمر کے لیے نہایت مفید ہیں۔ دوسرے کو روک دیتی ہیں۔ ترکیب استعمال :- ایک گولی شب کو سوتے وقت عسرق گاؤ زبان ۱۲ توڑے کے ساتھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ ترشی و بادی سے پرہیز

حَبِّ طاعون عنبری یہ گولیاں طاعون کے لیے اکسیر ہیں۔ زمانہ طاعون میں ان کا ہر گھر میں ہونا ضروری ہے۔

ترکیب استعمال :- بحالت مرض ۲-۴ گولیاں صبح دھپڑاؤ پانی یا عرق گاؤ زبان کے ساتھ استعمال کریں۔

حَبِّ عنبر مومیائی تقویت باہ کے لیے یہ گولیاں نہایت مفید ہیں۔ فوجوانی کی غلط کاریوں سے اعضائے تناسل اور اعضائے تنبیہ میں موضعیت آجاتا ہے اسے دفع کرتی ہیں۔ دراصل ان گولیوں کا اثر اعصاب پر ہوتا ہے۔ مقوی اعصاب بنانے

کے ساتھ ساتھ یہ ان کو توازن و تناسب کے ساتھ بیدار بھی کرتی ہیں۔ اعضائے تناسلیہ کو نعوذ و یحجان کے لیے آادہ کر کے اجزائے نعوذ (خون رشح اور رشح) کافی مقدار میں عضو کے جسم اسفنجی اور جسم اجوف کی طرف دھڑا دیتی ہیں۔ بڑی اچھی دوا ہے اور طب یونانی کا مشہور و معروف فارمولا ہے۔

ترکیب استعمال :- ایک گولی صبح اور ایک رات دودھ کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔ دو گولیاں بھی ایک وقت میں دی جاسکتی ہیں چار کے بعد ایک یا دو گولیاں کھا لینے سے کمزوری نہیں ہونے پاتی۔

حَبِّ فولادی کمزوری اعصاب اور نزلہ کے لیے مفید ہیں۔ مقوی دافع ہیں۔
ترکیب استعمال :- غمرہ گاؤ زمان عنبری کے ساتھ صبح کے وقت ایک گولی کھائیں۔

حَبِ کبد نوشادری

نوشادر الکورانڈ آف ایمنیم، ان گولیوں کا خاص جز ہے۔ یہ جگر کی بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔ افعال کو درست کر کے غذا کے ناقص مواد کو جواب الگبد (پوٹل وین) سے خون میں مل کر معدہ اور آنتوں میں خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ نیز جوانی مواد کو مضمت کرتی ہیں۔ جگر کو اجڑنے لجمیہ کا فضلہ (یوریا) بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ آنتوں میں صف کے عمل کو درست کرتی ہیں۔ فیض کو دور کرتی ہیں نہایت عمدہ خوک جگر کو لے گاگ، اور کا سر یاج (کارسینیٹو) ہیں۔ بھوک لگاتی ہیں۔

ترکیب استعمال۔ دونوں دقت کھا مکھالے کے بعد پانی کے ساتھ کھائیں۔

مقدار خوراک۔ ۶ سال سے ۱۰ سال تک آدھی گولی سے ایک گولی تک۔ ہر بڑی عمر والوں کو ایک گولی سے دو گولی تک۔

آتشک میں بہت مفید ہیں۔ سوداوی مادوں کو زائل کرتی ہیں۔ ترکیب استعمال۔ ایک گولی منقہ میں بند کر کے بلاچائے کھا میں صرف ابھر کی دال خوب گرمی ڈال کر کھائیں یا کمری کے گوشت کا قلعہ پھیلے یا ڈبل روٹی کے ساتھ کھائیں۔

یہ گولیاں امراض سوداوی کو دور کرتی ہیں۔ آتشک کو زائل کر دیتی ہیں۔ تنقینہ کے بعد بہت فائدہ دیتی ہیں اور وجع المفاصلہ آنک کی وجہ سے جو دور کر دیتی اور دستوں کو روکتی ہیں۔

ترکیب استعمال۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام پانی کے ساتھ حلق سے اتاریں۔ تا استعمال دوا مزنگ کی دال اور کدوئے دواز نہ کھائیں۔ ماتی اور کدو جعداں پر ہر نہیں۔

غده نخامیہ، تھائی رائنڈ گلینڈ، گردے اور انشین وہ اعضا ہیں جن کے صحیح فعل پر صحت اور قوت اور شباب کا جو ان میں سے کسی ایک فعل کی خرابی سب کی خرابی کا سبب بن سکتی ہو۔

حَبِ مہی خاص

اے اجزائے مرکب جو ان اعضا کے افعال کو صحیح رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ حب مہی خاص اسے کرنے والے صحت و قوت اور شباب سے ہمکنار رہتے ہیں۔

حَبِ مُدَر

ایام ماہواری کی خرابی کو رفع کرتی ہیں۔ ان سے حیض کھل کر ہو جاتا ہے۔ ترکیب استعمال: ایام مقررہ سے ۳ دن پہلے آدھی صبح دوپہر شام کو کھائی جائیں۔ غالب ایام میں نہ کھائیں۔

حَبِ مَرَوَارِیدی

یہ گولیاں عورتوں کے لیے نہایت مفید ہیں۔ عورتوں کی ان مخصوص اور پوشیدہ شکایتوں کو دور کرتی ہیں جو قوت اور تن درستی کو آہستہ آہستہ خراب کر دیتی ہیں اور جوانی میں بڑھاپے کی حالت پیدا کر دیتی ہیں۔ رحم سے جاری رہنا، جریان منی وغیرہ ان شکایتوں کے نام ہیں اور ان کے جو نتیجے کچھ عرصے کے بعد ظاہر ہوتے ہیں وہ درد انگیز ہیں۔ سفید طوبت جو عورتوں سے جانی جو عورت کو نہایت کمزور کر دیتی ہے یہ گولیاں اس کو دور کرتی ہیں۔ سیلان کو روکتی ہیں۔ جریان کو کھوئی ہیں۔ نہایت زود اثر ترکیب استعمال۔ ایک گولی صبح و شام دودھ یا حق عنبر دونوں کے ساتھ استعمال کی جائے گرم دبا دی اور ثقیل اشیاء سے پرہیز۔

حَبِ مسکین نواز

فیض کو دور کرتی ہیں۔ بلخی بخاروں کو زائل کرتی ہیں۔

ترکیب استعمال۔ صبح کے وقت ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

ریاحی بواسیر کو دور کرتی ہیں۔ تبعض کشا ہیں۔

بِ مَقْل

ترکیب استعمال : ۳ گولیاں رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ استعمال کجائیں۔

اگر آپ ہمیشہ تن درست رہنا چاہتے ہیں تو اپنے معدہ اور اپنی آنتوں کو ہمیشہ صاف رکھیے۔ آنتوں کی صفائی پر تن درستی کا انحصار ہے۔ وہ لوگ جن کی آنتوں میں ہر وقت فضلہ بھرا رہتا ہے، ان کے جسم کا رنگ خراب ہو جاتا ہے، رجاتی ہو اور طبیعت ہر وقت مکر رہتی ہے۔

بِ مَقْوٰی مَعْدَہ

تو کو صاف کھنے کے لیے ایسی تیز دوائیں جو کھڑک کر فضلہ کو صاف کریں بالآخر آنتوں کو خراب کر دیتی ہیں۔ اس لیے رات کو سوتے وقت یا صبح اٹھتے لیاں "حبوب مقوی معدہ" کھا لیں چاہیں، ان سے آنتیں بھی صاف ہو جائیں گی اور معدہ اور آنتیں بھی طاقت پکڑ جائیں گی۔ دلیاں کھانے کو جلد مضغ کر دیتی ہیں، ریاخ کو تحلیل کرتی ہیں، بدھمی نہیں ہونے دیتیں۔ اس لیے اگر آپ ہمیشہ تن درست رہنا چاہیں تو "حبوب معدہ" ضرور استعمال کریں۔

نہایت عمدہ دوا ہے۔ طرفین پر کیساں اثر کرتی ہے اور بہت ہی کیفیت دیتی ہے۔

بِ مُلَزْد

ترکیب استعمال : ایک گولی چنبیلی کے تیل میں گھسکر وقت سے تھوڑی دیر پہلے مرخص ہو لیں۔

نہایت اعلا درجہ کی مسک و مقوی باہ ہو اور خوش کیف ہے۔ ترکیب استعمال : ایک گولی مباشرت سے دو گھنٹے پہلے غذا مضغ ہو جانے کے بعد پاؤں سرد دودھ کے ساتھ کھائیں۔ ترشی وغیرہ سے پرہیز۔

بِ مِمْسِکِ طَلّٰی

نزله کے لیے مفید ہیں ضعف دماغ کو دور کرتی ہیں۔ درد سر کو رفع کرتی ہیں۔

بِ نَزْلَہ

ترکیب استعمال : ۲ گولیاں صبح و شام عرق کاؤ زبان ۲ آٹوے، مشہ بہت بنفشہ ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں ثقیل دباوی ہشیا سے پرہیز

یہ گولیاں اعلیٰ درجہ کی مقوی و مسک ہیں۔ سرعت کو دور کرتی ہیں کسی قسم کا نقصان نہیں کرتیں جیسا کہ اس مطلب کی دوسری ادویہ کرتی ہیں۔ کوئی نشہ کی چیز اس کا جزو نہیں۔ اپنے مطلب کی اعلیٰ درجہ کی دوا ہے سرعت کی شکایت دور کرتی

بِ نَشَاط

رت و تفریح کا سامان بھی ہے۔ جریان کو دور کرتی اور باہ کو قوت دیتی ہیں۔ ایک ہی مرتبہ کا تجربہ اس کی خوبوں کو ظاہر کر دے گا۔ بازاری مسک میں معلوم کیا گیا شابل ہوتا ہے لیکن نشہ کی چیزیں ہر حالت میں خراب اور برا اثر دکھاتی ہیں جب نشاط اس قسم سے پاک ہے۔ مسک دو گھنٹے پہلے اور جانز ضرورت سے جو لوگ مجبور ہیں مان کے لیے بھیرا اور مفید دوا ہے۔

بِ استعمال : وقت خاص سے ایک گھنٹے پیشتر ۲ گولیاں دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

خ

خمیرہ ابرشیم ارشدوالا یہ خمیرہ قلب کی حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔ قلب کی انقباضی حرکت کو آؤن القلب۔ بن قلب تک پہنچانے "بند ہس" کی رکاوٹ دور کرتا ہے اور اسی بنا پر بعض منظم رہتی ہیں عضلات کے فتور اور تقاضے رفع کرتا ہے۔ شران قلب کی بیماریوں کو دور رکھے قلب کی دیواروں کی صحیح طور پر برورش کرتا ہے۔
ضعف قلب اختلاج القلب، غشی وغیرہ کے لیے مفید ہے۔ قوت حیوانی، قوت نفسانی اور قوت طبعی کو برٹھاتا ہے۔ بیماری کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ ابرشیم تازہ پھلوں کے تازہ رسوں اور جواہرات سے مرکب ہے۔
ترکیب استعمال: ایک خودک تازہ دودھ کے ساتھ یا عرق گلاب ڈھائی تولے و عرق عبر ڈھائی تولے کے ساتھ صبح دینی چاہیے۔
مقدار خوراک: ۱۔ ۵ سال سے ۱۰ سال کی عمر تک ۱ تا ۲ ماشہ۔ بڑی عمر والوں کو ۳ سے ۶ ماشے تک دینا چاہیے۔

خمیرہ ابرشیم سادہ دل دماغ اور بصارت کو قوت دیتا ہے۔ خفقان اور مایوسی کو رفع کرتا ہے۔
ترکیب استعمال: ۶ ماشے عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔
خمیرہ ابرشیم شیرہ عناب والا خفقان اور وحشت کو دور کرتا ہے۔ قوت باصرہ و حافظہ کو ترقی دیتا ہے۔ معدے کو قوت دیتا ہے۔ نیز اسل والا و فنگ کھانسی میں مفید ہے۔ ۶ ماشہ یہ خمیرہ عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کی قیاساً صرف خمیرہ استعمال کیا جاتا ہے۔
خمیرہ ابرشیم عود مصطکی والا مراق اور خیالات فاسد کو دور کرتا ہے۔ مقوی دل و دماغ و معدہ ہے۔
ترکیب استعمال: ۶ ماشے مجھو عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔
خمیرہ بادام مقوی دماغ ہے۔ بینائی کو طاقت دیتا ہے۔
ترکیب استعمال: ۹ ماشے صبح کو نہار منہ کھانا چاہیے۔

خمیرہ بنفشہ یہ خمیرہ عمدہ قسم کے کشمیری گل بنفشہ سے تیار کیا جاتا ہے۔ اعصاب کو سکون دے کر دماغ میں تازگی پیدا کرتا ہے۔ آنتوں کے غلہ تحریک دیکر قبض رفع کرتا ہے۔ نیز محرک جگر (کو لے گاگ)، ہونے کی وجہ سے صفرا کو نکالتا ہے۔ سینہ اور پسلیوں کی بیماریوں میں مفید سینہ کے درد یا نمونیا کی حالت میں ۲ تولے یہ خمیرہ کنگن پانی میں گھول کر پینے سے بڑا نفع پہنچتا ہے۔
ترکیب استعمال: مجھو عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے یا کسی مناسب جو شانہ میں گھول کر پی لینا چاہیے۔ مقدار خوراک: ۱۔ ۶ سال سے ۱۰ سال تک کے کو ۱۹ ماشے ایک تولے تک۔ ۱۰ سال سے بڑوں کو ایک تولے سے ۴ تولے تک۔

خمیرہ خشکاش نزلہ و زکام کو رفع کرتا ہے۔ نزلہ کو سینہ پر گرنے سے روکتا ہے، کھانسی میں مفید ہے۔
مقدار خوراک: ۱۰۔ ۶ تا ۱۲ ماشے۔

خمیرہ زمرہ مقوی قلب ہے۔ فرحت پہنچاتا ہے۔ سکون ہے۔

ترکیب استعمال: ۶ ماشے عرق گلاب کے برابر۔

خمیرہ زہر مہرہ یہ خمیرہ دھڑکن، وحشت، مایوسی اور مراق کے لیے مفید ہے۔ تشنگی دور کرتا ہے۔ تقویت قلب میں پیشل ہے۔
ترکیب استعمال: ۳ ماشے صبح یا سہ پہر کو استعمال کریں۔

خمیر صندل رش و قطلالہ تب مفردی اور قے میں بہت مفید ثابت ہوا ہے گرانی شکم کو زائل کرتا ہے۔ صبح کو ۱ ماشے یہ خمیرہ عرق گاؤزبان ۱۲ تولے عرق گذرہ تولے یا دوسری مناسب دے کے تھمایا نہا استعمال کیا جاے۔ گرم دہائی بہت ہے۔

خمیر صندل سادہ دل و دماغ کو قوت دیتا ہے خفقان کو بہت مفید ہے۔ ترکیب استعمال : ۷ ماشے یہ خمیرہ صبح عرق گذرہ۔ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کیا جائے۔

خمیر گاؤزبان سادہ دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ اجسام رباطیہ (کارپورلج کیولٹا) کو قوت پہنچاتا ہے۔ اعصاب کی حس کو کم کر کے خفقان و سواس اور مایخولیا کو فائدہ دیتا ہے۔ اس کا جز و موثر گاؤزبان ہے۔

ترکیب استعمال : صبح کو چاندی کے ورق میں پیٹ کر کھائیں۔ مقدار خوراک : ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۶ ماشے سے ۹ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو یکروز۔

خمیر گاؤزبان عنبری دل و دماغ اور بصارت کو قوت دیتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے عمدہ چیز ہے۔ مقدار خوراک ۷ ماشے

خمیر گاؤزبان عنبری جد و اعد و صلیب عام کمزوری کو زائل کرتا ہے۔ اعضائے رئیسہ کو قوت دیتا ہے۔ اعصاب کے ضعف کو دور کرتا ہے اور حافظہ کے لیے بہت مفید ہے۔ زیادہ عرصے تک تیار کیے ہوئے کو زائل کر دیتا ہے۔ مرغی، رعشہ، لقوہ، فالج کے اثرات کو دور کرتا ہے۔ بچوں کے مرض ام الصبغیان اور عورتوں کی بیماری اغتقاق الرحم میں نافع ہے۔ عمدہ چیز ہے بیش قیمت اجزاء سے تیار کیا جاتا ہے۔

ترکیب استعمال : ۳ ماشے سے ۷ ماشے تک یہ خمیرہ کشتہ مرجان ۲ چاول، عرق گاؤزبان ۷ تولے، عرق گذرہ تولے، شربت ابریشم سادہ ۲ تولے کے ساتھ یا صرف کشتہ مرجان جو ابرہ والا کے ساتھ یا صرف خمیرہ ہی استعمال کریں۔

خمیر گاؤزبان عنبری جواہر والا طب یونانی کا یہ بڑا مشہور و معروف فارمولا ہے اور کئی سو برس سے زیر استعمال ہوا اور اپنے خواص کی بنا پر ہمیشہ باقی رہنے والا ہے۔ جڑ بات کے مطابق یہ خمیرہ بطون دماغ اور دماغ کے جی رقبات (سنسری ایریا) اور حرکتی رقبات (موٹر ایریا) کو قوی کرتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے کے افعال کو درست کرتا ہے۔ مقدم دماغ کو طاقت دیکر دماغی اعصاب کے تیسرے جوڑے کے ذریعہ سے کورہ چشم وغیرہ کی قوت بڑھاتا ہے۔ اجسام باطنی، جسم مضع اور سریر بصری کو قوی کر کے شعور و ادراک کو بہتر اور بینائی کو تیز کرتا ہے۔ مقوی قلب بھی ہے۔ ترکیب استعمال :۔ ایک خوراک صبح یا صبح و شام پانی یا دودھ کے ساتھ کھائیں۔ مقدار خوراک : ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۱ ماشے سے ۳ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک

خمیر گاؤزبان عنبری خاص اعضائے رئیسہ، دل و دماغ کو قوت دیتا ہے۔ بصارت کو قائم رکھتا ہے اور حافظہ کو ترقی دیتا ہے۔ ہر قسم کی کمزوری کو زائل کرتا ہے۔ روح پر اس کا اثر جلد محسوس ہوتا ہے۔

ترکیب استعمال : ۵ ماشے یہ خمیرہ عرق گذرہ تولے، شربت انار ترش ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

خمیرہ مروارید سچے موتیوں کا قیمتی مرکب ہے۔ نہایت عمدہ مفرج ہے۔ مرکز حرارت کو اعتدال پر لاتا ہے۔ دل اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ دل کی حرکت کے نظام کو درست کر کے خفقان (ہیپیٹیشن) میں فائدہ دیتا ہے۔ موتی جھرو اور چھپک کے بخار میں دل کی قوت اور حرارت غریزی (انریل) میں کمی کی حفاظت کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :۔ صبح اور شام کو پانی یا کسی مناسب دوا کے ساتھ جیسا معالج دلالت کرے، استعمال کریں۔

مقدار خوراک: ۶ ماہ سے ۶ سال تک نصف ماٹے سے ۲ ماٹے تک - ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۲ ماٹے سے ۳ ماٹے تک
 بڑی عمر والوں کو ۳ ماٹے سے ۶ ماٹے تک۔

خمیر مردارید بنسخہ کلان
 دل اور دماغ کو موت دیتا ہے۔ بہت سا خون نکل جانے یا دستوں کی وجہ سے جو کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اس کو اور ہر قسم کی کمزوریوں کو دور کرتا ہے۔ ضعف قلب اور خفقان میں بہت مفید ہے۔ موتی جھروہ و چھپک میں جو مگر ابٹ اور دل پہ گرمی ہوتی ہے اسے جلد زائل کرنا ہے۔ سچے موتی اور جابر اور ورق طلا جیسے قیمتی اجزاء سے بنایا جاتا ہے۔ اعلا درجہ کی چیز ہے اسکا مزاج معتدل ہے۔
 ترکیب استعمال - یہ حمیرہ صبح و شام ۳ ماٹے سے لے کر ۵ ماٹے تک استعمال کرنا چاہیے۔

خمیر نرزی جو اہر دالا
 تجربہ شہادت ہے کہ طالب علم، وکیل، مصنف اور دیگر دماغی کام کرنے والے اکثر زکام، نزلہ، کمزوری دماغ وغیرہ کی شکایتیں منبلا ہوتے ہیں اور علم اصحاب بھی بے احتیاطی کی وجہ سے اکثر ان امراض کا شکار نظر آتے ہیں۔ ان اصحاب کے لیے یہ عجیب و غریب بے خطا دوا بنائی گئی ہے۔ اس دوا کے بے خطا فوائد کو طب یونانی کی ہمہ گیری کا اعتراف کرنا پڑتا ہے۔ کیسا ہی پرانا نزلہ زکام ہو اس کے استعمال سے اس کا قلع جمع ہونا ہوتا ہے۔ طرہ یہ کہ دوا اعلیٰ درجہ کی مقوی دماغ بھی ہے۔ ضعف اعصاب کو دور کرتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ ان مہلک امراض سے رہائی حاصل کریں تو آپ کو یقیناً اس سے بہتر دوا نہیں مل سکے گی۔ اس کی قدر آپ استعمال کے بعد ہی خوب کر سکتے ہیں۔ خوش رنگ اور خوش ذائقہ ہے۔
 ترکیب استعمال - ۱۰ ماٹے یہ حمیرہ صبح بارہا کو سوتے وقت استعمال کریں۔ ریش اور ثقیل اور زیادہ سرد اسیلے پر بہتر۔

س

ولے ٹکور یہ دوا ان ناامید مریضوں کے لیے ہے جن کے لیے طلا کا استعمال ناگزیر ہے۔ بری عادتوں کی وجہ سے عضو مخصوص میں کمزوری آجاتی ہو تو کسی طلا کے استعمال سے قبل سات دن تک ٹکور کریں۔
میب استعمال۔۔ تلوں کے تیل یا گرم دودھ میں ایک تولہ دوا کی پوٹی بھگو دیں اور اس سے آہستگی سے ٹکور کریں۔
ولے خاص مستورات کی ایام ماہواری کو باقاعدہ کرتی ہو خون حیض کی کثرت کو جس کا بعض اوقات بند ہونا مشکل ہو جاتا ہو اس دوا کی صرف مہ خورائیں بند کر دیتی ہیں۔

لیب استعمال۔۔ ۳۰ ماشے بہ دوا صبح و شام پاؤں سرد دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ترش، ثقیل و بادی اشیاء سے پرہیز
ولے سنگ گردہ و مثانہ کی پتھری کے لیے بہترین دوا ہو۔ پتھری کو آہستہ آہستہ ٹکڑے ٹکڑے کر کے نکال دیتی ہو۔ درد گردہ کو رفع کرتی ہو اور اکثر آپریشن وغیرہ کی تکلیف سے بچالیتی ہو۔ ترکیب استعمال۔۔ ایک رتی یہ دوا ایک تولہ کنجبین بزوری یا شربت آلو بالوں میں ملا کر دیں۔ غذا زود ہضم اور کھلی دیں۔

ولے لکنت لکنت مرکز کلم (رہسچ سنٹرل) کے نقص سے ہوتی ہو۔ اس میں جب تک دماغ کے اگلے حصے کی تیسری بلندی یا مرکز م کو قوت نہ پہنچائی جائے اور ساتھ ہی مقامی اعصاب کو رطوبت سے پاک نہ کیا جائے کام بانی نہیں ہوتی۔ ”دوائے لکنت“ زبان کی بلندیوں، لہات، میں رہنے والے اعصاب کے ذریعہ مرکز کلم پر اثر انداز ہوتی ہو اور عصب تحت اللسانی کو قوت دیتی ہو اور اس طرح لکنت رفع ہو جاتا ہو۔
میب استعمال۔۔ ایک ماشہ یہ دوا صبح اور ایک ماشہ رات کو زبان پر ملیں۔ رطوبت جوید اور اسے بہنے دیں اور رات کو کھلی کیے بغیر سو جائیں۔
نوٹ۔۔ مناسب کہ دوران استعمال میں ”نیا خمرہ“ تقویت عامہ کے لیے استعمال کر لیں یا بچہ اسکول جاتا ہو تو اسے ”سنگارا“ دیں۔

ولے مالش دوائے ٹکور کے بعد دوائے مالش استعمال کی جاتی ہو۔ دوائے ٹکور اور دوائے مالش طلا سے قبل استعمال کی جاتی ہے۔ یہ اصولی علاج ہے یعنی پہلے سات دن ٹکور اس کے بعد ۱۲ دن دوائے مالش کا استعمال۔ اس کے بعد کوئی طلا جس طرح دوائے ٹکور طلا کے لیے راستہ ہوا کر کرتی ہو اسی طرح دوائے مالش بھی جگہ اس کی سفارش کرتے ہیں۔ ان دونوں دواؤں کے استعمال کے بعد کوئی طلا لگایا جائے۔

والا کر کم کیمیر مقوی جگر ہے، ہستقہ کے لیے مفید ہے۔ جگر و طحال کا ضعف زائل کرتی ہو
المسک معتدل سادہ ۱۵ ماشے سے ۷ ماشے تک بہراہ حق مار، اللہ، مکہ کا سنی والاہ تولہ شربت دینار ۲ تولہ
 دل کے افعال اور اسکی حرکات کو باقاعدہ کرتی ہو خفقان (سپاٹیشن)، اور الخویلیا میں مفید ہو اس میں شک شامل ہو جس نے اسے موثر اور سریع الاثر محرک (ڈیفیوزیل سٹیمولنٹ) بنا دیا ہو۔ اس تاثیر کی بنا پر ضعف اوٹ
 مایں بہت جلد فائدہ دیتی ہو جگر اور معدہ کی کمزوری کو دور کرتی ہو بھوک لگاتی ہو۔ ایسے مریض جن کے منہ کا مزہ خراب رہتا ہو اور زبان پر زہد بھی رہتی ہو ان
 لیے مفید ہو۔ ترکیب استعمال۔۔ عرق گاؤں زبان ۱۲ تولہ سق بادیاں ۱۲ تولہ کے ہمراہ کھائیں یا ایسے ہی کھائیں۔ دودھ کے ساتھ بھی کھا سکتے ہیں بشرطیکہ جگر
 ب رہو۔ مقدار خوراک ۱۔ ۷ سال تک ۱ ماشہ سے ۲ ماشہ تک ۶ سے ۱۲ سال تک ۲ ماشہ سے ۳ ماشہ تک۔
 بڑی عمر والوں کو ۳ ماشہ سے ۶ ماشہ تک۔

دَوَاءُ الْمَسْكِ مُعْتَدِل

مشک عنبر اور موتیوں کا مرکب ہے۔ یہ دل کے افعال اور اس کی حرکات میں تنظیم اور تازگی پیدا کر دھڑکن کو فائدہ دیتی ہے۔ دل کی کوڑیوں کے نفاہیں دور کر کے دوران خون کو صحیح کرتی ہے۔ نہایت مزاج الاثر مرکب جس نے دل کو قوت دیکر بدن کے بڑھوسوں کا فی خون پہنچاتی ہے۔ اس لیے غشی میں جب ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔ نہایت مفید ثابت ہوتی ہے، جگر کو طاقت اس کے افعال کو درست کرتی ہے۔ معدہ کے غد ہضمیہ (پپٹک گلیٹنڈز) کو طاقت دیتی ہے اور جہنم (پپٹک) کو بڑھاتی ہے۔ مغوی معدہ پر۔ بیماری کے بعد کی کمزوری میں جب دل کسی ساختی بیماری سے کمزور ہو، نہایت مفید ہے۔ عام جہ کمزوری کو جلد دور کر دیتی ہے۔ نوٹ: دوا المسک معتدل مرکب ہمدرد اور دوا المسک قسم اعلا دو قسموں کی نیار کی جاتی ہیں، ان کی قیمتیں بھی علیحدہ علیحدہ ہیں ترکیب استعمال غشی اور دل کی کمزوری میں خون عنبر تو لے، عرق گندم تو لے، مصری تولہ کے برابر کھائیں۔ معدہ اور جگر کی کمزوری میں عرق بادیان ۶ تولہ یا سہ ماہی ۶ تولہ کے برابر کھائیں۔ مقدار خوراک ۱ سے ۶ سال تک ۱۱ مائے سے ۲ مائے تک۔ بڑی عمر والوں کو ۳ مائے سے ۶ مائے تک۔

خفقاں اور توحش کو دور کرتی ہیں مفعج ہے۔

دَوَاءُ الْمَسْكِ بَارِد سَادَه

ترکیب استعمال ۵ تولے یہ دوا عرق گندم ۱۲ تولے تربت امارتیں ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

خفقاں اور توحش کو خلد روک دیتی ہیں۔ اعضائے ریسہ کو قوی کرتی ہے اور خیالات فاسدہ اور دل کی گرمی کو دور کرتی دوا المسک باریک ہمدرد اور دوا المسک باریک قسم اعلا دو قسموں کی تساک کی جاتی ہیں ان کی قیمتیں بھی علیحدہ علیحدہ ہیں

ترکیب استعمال ۶ مائے یہ دوا عرق گندم ۶ تولے عرق عسبر ۶ تولے کے ساتھ یا صرف دوا ہی استعمال کریں۔

فالج، لقوہ اور ریشہ وغیرہ کے امراض میں اس کا استعمال بہت مناسب ہے۔

دَوَاءُ الْمَسْكِ حَار سَادَه

ترکیب استعمال ۱۰ جواہر دالی کی طرح۔

دَوَاءُ الْمَسْكِ حَار روح، قلب اور دماغ کو طاقت دیتی ہے۔ وحشت اور مایخیلیا اور امراض بارہہ مثلاً فالج، لقوہ ریشہ کے لیے مد

ہے، ضعف معدہ کو دور کرتی ہے اور رطوبت معدہ کو تحلیل کرتی ہے نہایت مفید اور زود اثر ہے۔

نوٹ: دوا المسک حار مرکب ہمدرد اور دوا المسک حار قسم اعلا دو قسموں کی تساک کی جاتی ہیں ان کی قیمتیں بھی علیحدہ علیحدہ ہیں۔

ترکیب استعمال ۵ مائے دوا المسک عرق بادیان ۵ تولے، عرق گندم ۵ تولے، عرق عسبر ۳ تولے، نبات سفید ۲ تولے کے

ساتھ یا کسی ندرتہ کے بھی ساتھ استعمال کی جا سکتی ہے۔

دَوَالِبِی ذیابیطس شکر کی لیے: ہمارے تشکم میں ایک عضو بانقراں ہے جسے عرق عام میں بلبلیہ کہا جاتا ہے۔ تحقیقات ثابت ہو چکا کہ بلبلیہ کے ایک حصے سے ایک خاص رطوبت مترشح ہوتی ہے جسے انسولین کہا جاتا ہے۔ یہ رطوبت خون میں جذب

شکر کا توازن برقرار رکھتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے یہ رطوبت خون میں نہ ملے تو شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور بالآخر شکر پیشاب کے ساتھ نکلنے لگتی۔

دَوَالِبِی ایسی حالتوں میں مفید اثر نمایاں طور پر دکھاتی ہے۔ یہ بلبلیہ کے اس حصے کو از سر نو طاقت دیتی ہے جس کے خراب ہو جانے سے انسولین

بنی بند ہو جاتی ہے۔ اس لیے یہ اصولی دوا ہے۔ معالجین اس کا بھر دوسہ کرتے ہیں اور اپنے مریضوں پر استعمال کرتے ہیں۔ اگر آپ کو یہ مرض ہے

آج ہی سے دَوَالِبِی استعمال کیجیے۔

دِیَا قَوْزہ خشک کھانسی کے لیے مفید ہے۔ نزلہ کو روکتا ہے، سینہ کو صاف کرتا ہے۔ مقدار خوراک: ایک تولہ۔

ذ

ذوبانی بڑھی ہوئی تلی کو جلد گھٹا دینے والا پکسر بخاروں کے بعد یا کسی اور وجہ سے تلی بڑھ جاتی ہے تو نہ صرف پلسیوں کے نیچے آجاتی ہے بلکہ بعض اوقات ناف اور پڑونک آجاتی ہے۔ تلی بڑھ جانے سے اس کے تمام افعال خراب ہو جاتے ہیں۔ خون کے سرخ دانوں (کریاٹ حرماں) کی مقدار گھٹ جاتی ہے اور رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔

”ذوبانی“ بڑھی ہوئی تلی کو جلد اس کے اصل مقام پر لے آتی ہے۔ اگر بڑھی ہوئی تلی کا علاج باقاعدہ نہ کیا جائے تو ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے، جگر خراب ہو جاتا ہے، اور صحت بھی خراب ہو جاتی ہے۔ اس لیے احتیاط سے کام لیجیے اور پھر بھی تلی کا مرض ہو جائے تو ذوبانی استعمال کیجیے۔

ر

رُب

رُب انار ترش اسہال سوداوی اور قے کو روکتا ہے۔ معدے اور دل کو قوت دیتا ہے۔

رُب انار شیریں پیاس بجھاتا ہے، دل کی گرمی دور کرتا ہے، مقوی معدہ ہے۔

رُب انگور شیریں قلب اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ قے اور دستوں کو روکتا ہے۔

رُب توت سیاہ آواز کھولتا ہے۔ گلے کے امراض میں مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۲۰ تولے چائیں۔

دستوں کو روکتا ہے، جگر اور معدہ کی حرارت کو تسکین دیتا ہے۔

رُب جامن ترکیب استعمال ۲۰ تولے یہ رُب عرق گاؤزبان یا دوسرے مناسب بدرقہ کے ساتھ استعمال کریں۔

روحیں

روح اجوائن

روح الپچی

روح بادیان

روح پودینہ

روح شاہترہ

روح عشبہ

روح گاؤ زبان

روح مکوہ

روح منڈی

امراض بارہ ہستقا، سواکلیہ جو حکمی سردی کی وجہ سے ہو اس کو نفع کرتا ہے۔ نفع شکم بضعف معدہ و ہضم کے لیے نفع ہے۔
 بی۔ ریاحی در روں کو دور کرتا ہے۔ جوارش حالیوس جوارش کوئی دس ساسہ کے ساتھ استعمال کریں۔ مقدار اخوراک ۵، تولے تا ۱۰ تولے
 مفع ہے اور دل کو نفویت دیتا ہے اور دستوں کو بند کرتا ہے۔ ہیفہ میں مفید ہے
 ترکیب استعمال ۵ تولے یہ عرق شربت لیموں ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔
 جگر مریض اور گردوں کے دردوں کو جو برو دتے ہوں تسکین دیتا ہے۔ جگر و سینہ کے سڑوں کو کھولتا ہے۔
 ترکیب استعمال ۱۰-۱۲ تولے عرق اگر درد ہو تو ٹھنڈا پانی پی لیں۔ اور سڈ کھولنے کے لیے فدا میگر پی لیں۔
 متلی اور تے کو روکتا ہے۔ تینا قی اثر رکھتا ہے۔ ہضم میں اعانت کرتا ہے۔ ہیفہ میں مفید ہے۔
 ترکیب استعمال ۵ تولے سے ۱۰ تولے تک یہ عرق سکھین لیموں ۲ تولے میں ملا کر پیں۔
 خون کو صاف کرتا پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتا ہے، چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔
 ترکیب استعمال ۱۰-۱۲ تولے عرق شربت عذاب ۲ تولے کے ساتھ استعمال کیا جائے۔
 درد مفاصل و آتشک و سوزاک اور تمام امراض سوداوی میں مفید ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے۔
 ترکیب استعمال ۵-۱۰ تولے سے ۱۰ تولے تک یہ عرق معجون عشبہ ۹ ماشے، نبات سفید ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔
 دل و دماغ کو قوت دیتا ہے۔ امراض سوداوی میں مفید ہے۔ مفع قلب و دفع تشنگی ہے۔
 ترکیب استعمال ۱۲-۱۵ تولے یہ عرق ۲ تولے شربت ہفشہ میں حل کر کے استعمال کریں۔
 امراض جگر میں مفید ہے، حرارت کو سکین دیتا ہے۔ امراض سوداوی خفقان وغیرہ میں مفید ہے۔
 ترکیب استعمال ۱۰-۱۲ تولے یہ عرق شربت بزوری ۲ تولے کے ساتھ پیں۔
 خون کو صاف کرتا ہے، بینائی کو قوت دیتا ہے اور اعضائے رئیسہ اور ادرار کو طاقت دیتا ہے۔
 ترکیب استعمال ۱۰-۱۲ تولے یہ روح شربت عذاب ایک تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

روغنیات

روغن بوا سیر

یہ روغن بواسیری مسوں کے لیے عجیب پراثر ہے۔ مسوں کی تکلیف جس کا مقابلہ بے چارے مریض کو کرنا پڑتا ہے، اس سے یہ روغن نجات دلاتا ہے۔ مسوں پر لگاتے ہی ٹھنڈک پڑ جاتی ہے اور کچھ عرصے کے لیے مٹے مچھا جاتے ہیں اور مریض کو اس جاں گسل تکلیف سے رہائی ہو جاتی ہے۔

روغنِ آملہ خاص بالوں کی جڑوں کو مضبوط رکھنے اور ان کی سیاہی کو قائم رکھنے کے لیے آملہ کے خواص سب کو معلوم ہیں۔ لیکن نخیاص تیل میں اس وقت تک نہیں آسکتے جب تک سائنٹفک طریقوں سے آملہ کے خواص تیل میں نہ منتقل کر لیے جائیں۔

سمندر دواخانہ کے شعبہ دوا سازی نے جدید طریقوں کی مدد سے نہ صرف اوپر کے مقصد کو پوری طرح حاصل کر لیا بلکہ مجلس تجربات کی ہدایت کے مطابق اس تیل میں دوسری مخصوص اور نایاب بوٹیوں کا اضافہ کیا ہے جن سے تیل اپنے خواص میں لا جواب ہو گیا ہے۔ چنانچہ یہ تیل بالوں کی جڑوں میں فوراً جذب ہونے کی ذریعہ صلا حیت رکھتا ہے۔ بالوں کی نالی میں جو سیاہ مادہ ہوتا ہے اور جس کی موجودگی کی وجہ سے بال کالے لہتے ہیں، اس کی مقدار کو ہمدرد کا یہ روغنِ آملہ برابر قائم رکھتا ہے اور بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بالوں کو لمبا اور چمکدار کرتا ہے، سر کی خشکی دور کرتا ہے۔ خوشبودار اور پاکیزہ تیل ہے۔

روغنِ آملہ سادہ بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرنا اور سیاہی کو قائم رکھنا ہے۔ نیز خشکی کو رفع کرتا ہے اور بالوں کو سفید ہونے سے محفوظ رکھنے کے ساتھ چمک کو قائم رکھتا ہے۔ الغرض مقوی دماغ تیل ہے۔

روغنِ بابونہ اندرونی درموں کو تحلیل کرتا ہے۔ درد کو تسکین دیتا ہے۔ ترکیب استعمال نیم گرم روغن مالش کیا جائے۔

روغنِ بادام تلخ کان کے درد کو سکون دیتا ہے بہرے پن کے لیے مفید ہے۔ ترکیب استعمال کان کے درد کے لیے نیم گرم جندھڑے کان میں ٹپکائیں

روغنِ بادام شیریں میٹھے بادام کا تیل ہے جو بغیر کسی ملاوٹ کے نکالا جاتا ہے۔ اعصاب شرمکے (سپیٹھینک نوز) اور اس کی شاخوں کو طاقت دے کر آنتوں کی حرکت دودیر (پراسٹائلٹک موشن) کو بڑھاتا اور قبض کو دور کرتا ہے۔ بہترین ملیتین ہے۔ دماغ کو قوت دیتا ہے۔ مسکن اعصاب ہے اور گہری نیند لاتا ہے خشکی دور کرتا ہے۔ بخواری میں حد درجہ مفید ہے۔

ترکیب استعمال: قبض کے لیے رات کو سوئے وقت دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ دماغ کو طاقت دینے اور دوسرے فوائد کے لیے بھی اسی طریقہ سے استعمال کریں۔

میدلا کے لیے رات کو سر پر تیل۔ خوراک، ایک سال سے ۶ سال تک ۲ ماشے سے ۳ ماشے تک۔ ۶ سال سے ۱۰ سال تک ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک۔

بڑی عمر والوں کو ۶ ماشے سے ایک تو لے تک۔

روغنِ برصِ جدید سفید داغوں کی طرف دوران خون تیز کر کے صحت جلد قائم کرتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ رات کو ذرا سا تیل داغوں پر لگا کر مالش کریں۔

روغنِ نبفشہ نزلہ اور درد سر کے لیے مفید ہے۔ دماغ کی خشکی اور بیداری کی شکایت دور کرتا ہے۔ مالش کریں

روغنِ برفیہ مرغ تقویت دماغ اور تقویت باہ کے لیے مفید ہے اور قبل از وقت بالوں کو سفید ہونے سے روکتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ دماغ پر مالش کریں۔ باہ کے لیے بطور ملا کام میں لائیں۔

روغنِ سَعَفہ کچ کے لیے مفید ہے۔

ترکیب استعمال: مقام مآذن پر پھریری سے لگائیں۔

روغنِ سَلّاق باطنی کے لیے مفید ہے۔ پلکوں پر لگایا جاتا ہے۔

روغنِ سرخ روغنِ سرخ کی مالش فالج و لقوہ میں مفید ہے۔ وجع مفاصل (جوڑوں کا درد) نقرس، عرق النساء، درد کمر اور درد مٹانہ کو دور کرتا ہے۔

رنگی دردوں اور چوٹ کے درد کو بھی فائدہ بخشتا ہے اور دم (سوجن) کو آراتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ دردوں کے لیے ضرورت کے مطابق روغنِ سرخ لے کر ہتھوڑا گرم کر کے درد کی جگہ پر دس منٹ تک جکے جکے مالش کریں پس کے بعد دھوئی

گرم کر کے باندھیں ٹھنڈی ہو اور ٹھنڈا پانی گھسنے سے درد کی جگہ کو چمائیں ورم کے لیے: روغنِ سرخ سیم گرم سو جن پر لگا کر اوپر سے پان یا پیل کا پتہ گرم کر کے باندھیں

روغنِ سماعت کشا کم سما اور اویسی سننا اور کان بچنا وغیرہ شکایتوں میں یہ روغن بہت مفید ہے۔
ترکیب استعمال - دن میں دو تین مرتبہ اس کے نیم گرم قطرے کان میں ٹپکائیں۔

روغنِ سونجان یہ سبل مکڑ اور سبڈیوں کے درد اور وجع المفاصل و نفرس کے لیے بہت مفید ہے۔
ترکیب استعمال درد کی جگہ نیم گرم ماسن کریں۔

روغنِ سوزاک جدید یہ روغن نئے اور پرانے سوزاک کے لیے اس قدر مفید ہے کہ بیان سے باہر ہے۔ سوزاک کو چند ہی روز میں مسقطا
فائدہ بخشتا ہے جلن کو رفع کرنا ہے۔ قرعہ کو بھرتا ہے۔ ہر موسم میں اس کا استعمال مفید ہے۔

ترکیب استعمال ایک ماسہ یہ روغن مناسب ڈال کر منہ میں رکھیں اور سر سے تربت بروری ۴ توے پانی میں گھول کر دیں۔
یہ روغن پرانے سوزاک کو فائدہ دیتا ہے قرعہ کو بھرتا ہے۔ سوزاک کی جلن دور کرتا ہے۔

روغنِ صندل ترکیب استعمال ایک ماسہ یہ روغن تاسہ میں رکھ کر منہ میں ڈالیں۔ اوپر سے تربت بروری ۲ ٹوے لیں۔
بواسیر کے متوں کو گڑا تا ہو اور متانہ کی پتھری کو توڑ کر نکالتا ہے۔

روغنِ عقرب ترکیب استعمال متوں پر دوی کے بھویوں سے لگانیں اور پتھری کے لیے ۲، ۳ قطرے سوراخ بول میں ٹپکائیں۔
درد سر، دماغ کی خشکی کو رفع کرنا ہے، بخاری کو دور کرنا ہے اور فوراً میند لاتا ہے۔

روغنِ کاہو ترکیب استعمال اس کو سر پر ملیں۔
جوڑوں کے درد کو تسکین دیتا ہے، مقوی اعصاب ہے۔

روغنِ کچلہ ترکیب استعمال درد کی جگہ سیم گرم ماسن کریں اور دوی کے پہل باندھ کر سیکیں۔
درد سر، حار اور بخاری کو جو خشکی کی وجہ سے ہوا دور کرنا ہے، دماغ کو قوت دیتا ہے۔

روغنِ کدو شیریں ترکیب استعمال بقدر ضرورت سر پر مالش کی جاوے۔
فالج، لقوہ اور رعتہ کے لیے مفید ہے۔ مین قیمت چیزوں سے بنایا جاتا ہے۔

روغنِ کلاں ترکیب استعمال سیم گرم ماسن کریں۔ سرد ہوا سے بچائیں اور سرد غذا نہ کھائیں۔
سخت اور ام کو تحلیل کرتا ہے۔ داد اور گنج کو دور کرتا ہے بھجنہا ہٹ اور سوزش کو دور کرتا ہے۔ سخت جلد کو نرم کرتا ہے۔

روغنِ گندم ترکیب استعمال گرم وقت میں گرم کر کے مہام ماؤن پر مالش کریں۔ سرد ہوا سے بچیں۔
دماغ کی خشکی کو دور کرتا ہے میند لاتا ہے اور مرض سہر بخاری کو جس کی وقت میند نہیں آتی، بہت نافع ہے تاکہ زخم کو بھرتا ہے۔

روغنِ لبوب بعبہ ترکیب استعمال دماغ پر اسکو مالش کرنا چاہیے اور اچھی طرح جذب کر لینا چاہیے۔ ناک کے زخم کے لیے ۳ قطرے ٹپکائیں۔
سیم الفار (آر سینک) کا ایک لطیف مرکب ہے۔ سم الفار کا اعضائے ہضم پر اثر نمایاں ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے غذا کی خواہش اور

روغنِ مقوی کی طاقت بڑھ جاتی ہے روغنِ مقوی کے استعمال سے سیروں دودھ اور چھٹانگوں گھی ہضم ہونے لگتا ہے اور جلد ہی ایک کمزور جب
خاصا فربہ ہو جاتا ہے۔ روغنِ مقوی ساتھ ہی باہ کو بھی قوت دیتا ہے۔

بہتر ہے کہ روغنِ مقوی جاڑوں میں استعمال کیا جائے اور کبھی ۵ ادس سے زیادہ مسلسل استعمال نہ کیا جائے۔
ترکیب استعمال کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ایک ایک رتی روغنِ مقوی کھائیں یا چائے یا کافی میں یا دودھ میں گھول کر پی لیں۔

روغن مقوی دماغ دماغ کو قوت دیتا ہے۔ درد سر اور نزلہ کو دور کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- شب کو سوتے وقت یا صبح بقدر ضرورت سر پر مالش کریں۔

روغن موم موم (بلوئیز ویکس) سے بنایا جاتا ہے۔ اپنے مسکن (سیدٹو) اثر سے تمام اعصابی دردوں کو دور کرتا ہے۔ ذات الجنب (بلوئیزی) قونج (کالک)، اور جوڑوں کے دردوں کو دور کرتا ہے۔ جلے ہوئے مقام پر لگانے سے جلن اور سرخی کو رفع کرتا ہے۔ نمونہ کی حالت میں سینہ پر بس کرنا چاہیے، مفید ہے۔ ترکیب استعمال : نیم گرم تیل مآد ف حصہ پر ملیں، جلے ہوئے مقام پر بغیر گرم کیے روئی کی پھیری سے میں۔ قونج کے درمیاں بتاشہ میں ڈال کر پانی کے ساتھ کھائیں۔

روغن ناصور یہ تیل خالص جزی بوٹیوں سے تیار کیا گیا ہے۔ پہاڑ کی بعض نادر بوٹیوں اور ایک مشہور پودے کے جوہر اس میں شریک ہیں۔ اس کا خاصہ یہ ہے کہ جراثیم کو فوراً ہلاک کر دیتا ہے اور پیپ بنی بند ہو جاتی ہے۔ یہ مرض کی بڑھتی ہوئی رفتار کو روک دیتا ہے اور مرض سے برباد شدہ ساختوں کو مندرل کرتا ہے۔ تجربات نے اسے بہتر ثابت کیا ہے۔ اپنی تکلیفوں کے وقت روغن ناصور طلب کیجیے اور پورے اطہمینان سے آزمائے۔

ترکیب استعمال :- تین چار قطرے ناصور میں ٹیکائیں یا روئی یا گاڑ کی پٹی اس میں تر کر کے ناصور میں رکھیں۔ نیم کے پانی سے رحم کو صاف رکھیں اور یوں آرام کیا

س

سپاری پاک سپاری مشہور و معروف چیز ہے۔ اس کے افعال و خواص پر ہمدرد نے عرصے تک تجربے کیے ہیں اور اس پر جدید تحقیقات جو بھی ہوئی ہیں ان کا غائر مطالعہ کیا ہے۔ اس کے بعد اس میں ضروری اجزاء کا اضافہ کر کے ایک نفیس اور لذیذ سفوف کی شکل میں

سپاری پاک

ہی ہے۔ سپاری پاک عورتوں کے مشہور مرض سیلان الرحم (لیکوریہ) کی خاص دوا ہے۔ اس سے کمر کا درد بالکل جاتا رہتا ہے کیوں کہ یہ ایک طرف دئی ہے تو دوسری طرف رحم کے امراض اور کمزوری کو رفع کرتی ہے۔ ہمدرد نے پرانے اور مجرب نسخہ میں کوئی ترمیم نہیں کی ہے۔ البتہ تیاری کے نقائص کی حالت کی فکر اسی لیے یہ خراب نہیں ہوتی اور تیاری کے جدید طریقہ کی بدولت اس کے اجزاء کے فوائد قائم رہتے ہیں جو عام لوگوں کے طریقہ تیاری میں قطعی زائل ہو جاتے ہیں۔

سرمنہ نرگسی

سرمنہ کے استعمال کا رواج بہت پرانا ہو۔ تاریخ سے پتہ چلتا ہے کہ صنف نازک میں اس کا استعمال چہرے کی خوشبو بڑھانے کے لیے کیا جاتا رہا ہو۔ جدیدہ آئینی تحقیقات نے اس کی طبی افادیت پر پوری پوری روشنی ڈال دی۔ جدید نظریہ کے مطابق سرمنہ کا استعمال سائنسی فک جو اس میں ایڈزورپشن (ADSORPTION) طبعی فعل جس کے ذریعہ بہت چھوٹے چھوٹے ذرات باہم کھینچ کر ایک جگہ اکٹھے ہو جاتے ہیں، کے ذریعہ آنکھوں کا تمام میل اکٹھا ہو کر ایک جمع ہو جاتا ہے۔ سرمنہ کے استعمال کرنے والے ضرور مشاہدہ کرتے ہوں گے کہ صبح کے وقت تمام میل آنکھ کے گوشے میں جمع ہو جاتا ہے جس کو باہر صاف کیا جاسکتا ہے۔

سرمنہ نرگسی تمام سرموں کی طرح سلائی سے لگایا جاتا ہے۔ نظر کی کمزوری میں رات کو سوتے وقت دو دو سلائی لگائیں۔ ناخونہ میں صبح اور رات سوتے وقت دو دو سلائی لگانا چاہیے۔ موتیا بند میں سہ پہر کو سلائی لگائیں۔ رات کو سوتے وقت بھی اسی طرح لگائیں۔ سرمنہ نرگسی ہر عمر میں مرد، عورت، سب استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ سرمنہ آنکھوں میں درا لگتا ہے، اس کی پروا نہ کیجیے۔

ستعالین

گلے، سینے اور پیٹھوں کی کلیعوں کے لیے ستعالین ایک مخصوص دوا ہے۔ اسے خالص ایسی دواؤں سے جدیدہ اضمہ تیار کیا جاتا ہے۔ ستعالین کی مکملہ زبان پر لکھتے ہی گھلنی شروع ہو جاتی ہے اور اس کے مخصوص جوہر آزاد ہونے لگے ہیں۔ انہی جوہروں سے ستعالین مرکب ہے اور یہی جوہر امراض کو دور کرتے ہیں۔ یہ جوہر سانس کے ساتھ متحرک ہو جاتے ہیں اور ہوائی نالیوں اور پیٹھ میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہاں یہ براہِ تہم اور لمبی ماذوں کو اکٹھا کر ترشح کر دیتے ہیں اور بہت جلد پیٹھوں کو مرض سے نجات دلا دیتے ہیں۔ ستعالین گلے صاف کرتی ہے اور ناک اور ہوائی نالیوں کے ورم کو دور کرتی ہے۔ اسے بڑے اور بچے سب استعمال کرتے ہیں۔

نزله زکام، انفلوئنزا، بزرکاش، ہر قسم کی کھانسی، کواٹک جانا، حلق کا درد، ورم اور زخم وغیرہ کے لیے بے نظیر ہے۔ معمولی برد وزکام کی حالت میں دن میں کسی دقت اور رات کو سوتے وقت ستعالین کی دو ٹمکیاں منہ میں ڈال کر گھلاتیں۔ حلق کی تکلف مثلاً حلق کا درد یا ورم یا زخم میں دو ٹمکیاں دن میں ۳ یا ۴ بار چوسیں۔ حلق کو صاف کرنے اور اسے محفوظ رکھنے میں ستعالین خاص اثر رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نفع دہ کرنے والے اصحاب اور گانے والے اشخاص "ستعالین جی" استعمال میں رکھتے ہیں۔ کھانسی خواہ کسی قسم کی ہونو نیہ کی رہ ہو یا پیٹھوں یا ہوائی نالیوں کی کسی خرابی سے ہو ستعالین سے یقیناً جاتی رہتی ہے کیونکہ ستعالین مسکتی ہے اور کھانسی کے صل سبب کو دور کرنے والی ہے۔ دوا میں بار دو دو ٹمکیاں چوسی جاتی ہیں۔ سوتے وقت دو ٹمکیاں چوس لیے سے نیند آرام سے آتی ہے اور کھانسی پریشان نہیں کرتی۔

دومہ کے مریض ستعالین سے بڑا فائدہ اٹھاتے ہیں !

کالی کھانسی میں بچوں کو ایک ایک ٹمکیاں دو دھ میں ہاتھ میں گھول کر صبح و شام دینی چاہیے۔ ستعالین ایٹمی پنک ہی ہیں لیے منہ اور حلق اور پیٹھ کے داؤں اور زخم کو ٹھیک کرتی ہے۔

سُفوف

سُفوف الاملاح معدہ کو قوت دیتا ہے بھوک لگاتا ہے قبض کو رفع کرتا ہے۔ معدے کے ضعف اور ریاحی درد کو زائل کرتا ہے۔

ترکیب استعمال ۲ رتی یہ سفوف جوارش کوئی ۹ ملتے میں ملا کر استعمال کریں۔ بادی اور قفل چیزوں سے پرہیز کریں۔ بدن کے سفید داغوں کو دور کرتا ہے۔ چالیس روز تک استعمال کیا جاتا ہے۔

سُفوف برص ترکیب استعمال ۴ ماشے یہ سفوف رات کو مانی میں بھگو دیں۔ صبح کو اس کا آپ زلال پی لیں اور پھوک پانی میں میسر سفید

غولہ رنگ لگائیں۔ بیسی روٹی جس میں گھی زیادہ ہو اور نمک کم ڈالا گیا ہو صرف یہ غذا کھائیں۔ معدے کو قوت دیتا ہے جھم جھم اچھا کرتا ہے، بھوک خوب لگتا ہے۔ درد شکم کو فوراً رفع کرتا ہے اور ریح کو تحلیل کرتا ہے۔

سُفوف برق ترکیب استعمال ایک ماشہ یہ سفوف کھانا کھانے کے بعد یا جس وقت ضرورت ہو استعمال کریں۔

سُفوف چٹکی بچوں کے بہت سے امراض کے لیے مفید ہے۔ ہاضمہ درست کرتا ہے۔ دستوں کو روکتا ہے۔

ترکیب استعمال ۴ رتی سے ماشے تک تجویز کو ماں کے دودھ کے ساتھ دیا جائے۔

سُفوف حالب الدم کثرت حیض کو روکتا ہے، ایام ماہواری کو باقاعدہ کرتا ہے۔ رحم کی خراب رطوبات کو خشک کرتا ہے۔ جریان اور سیلان

رطوبت کو مفید ہے۔ رحم کی خرابیوں کی اصلاح کرتا ہے۔ نزلہ و اسیر کے خون کو روکتا ہے۔

رُیب استعمال ۷ ماشے ہمراہ آپ تارہ۔ بادی اور فضیل چیزوں سے پرہیز۔

سُفوف خستہ قمر بندی مقوی باد ہے۔ مادہ تولید کو غلیظ کرتا ہے۔

ترکیب استعمال ۶ ماشے بوقت صبح گائے کے تازہ دودھ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

سُفوف دَمَہ دمر کے لیے نہایت مفید ہے۔ بلغمی کھانسی کو دور کرتا ہے۔

ترکیب استعمال ۱۔ ایک رتی یہ سفوف نمبرہ گاؤ زبان ایک تولے کے ساتھ استعمال کریں۔ نرس سے بہتر۔

رحم سے رطوبت آنے کو بند کرتا ہے۔ عورتوں کے لیے بہت مفید ہے۔

سُفوف سیلان ترکیب استعمال ۱۰ ایک تولہ یہ سفوف دودھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں

خون کی حدت کو زائل کرتا ہے اور ہر قسم کے جلدی امراض کے لیے اکسیر ہے۔

سُفوف شاہترہ ترکیب استعمال ۵۰ ماشے عرق شیر مرکب ۴ تولے عرق مرکب مصفی خون ۶ تولے کے ساتھ کھائیں۔

بھوک لگاتا ہے۔ ضعف معدہ کے سبب جو دست آتے ہیں ان کو روک دیتا ہے بلغمی بخار کو فائدہ کرتا ہے۔

سُفوف شیریں ترکیب استعمال ۵۰ ماشے یہ سفوف صبح و شام کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔

سُفوف عجیب یہ سفوف خاص طور پر غریبوں کے لیے تیار کیا گیا ہے جو قیمتی دوائیں نہیں خرید سکتے۔ یہ سفوف نازہ اور غدا مینہ

(پیراسیٹ گلینڈ) اور دوسرے اعضائے تناسل کی دکاوت جس کو اعتلال پر لاکر جریان، کثرت احتلام،

جنت، زلال اور رقت کا قطعی ازالہ کر دیتا ہے۔ جریان اور کثرت احتلام کوئی معمولی مرض نہیں ہوا اس کی وجہ سے سیال مولدہ کثیر مقدار میں بے کار

نہ ہو جاتا ہے اور چونکہ اس میں قوت حیوانی (دائی ٹیلٹی) ہوتی ہے، اس لیے اس کے بیقاعدہ اخراج سے جسمانی اور دماغی کمزوری اور اکثر اقسام کی

غایات پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لیے شروع ہی میں اس کی روک تھام کر لینی چاہیے۔ سفوف عجیب اعضائے تناسل کی دکاوت جس کو دور کر کے

غذا بہن مٹی (دیں کیوں کسی نے یز کو نیز طبعی دغث سے محفوظ رکھتا ہو۔ اس کے استعمال سے غدودہ ودی کو بھی قوت حاصل ہوتی ہے۔ باوجود یہ سفوف ان تمام نقائص سے پاک ہے جو اکثر مغلط دواؤں میں پائے جاتے ہیں۔ جگر معدہ اور آنتوں پر اس کا کوئی مضر اثر نہیں ہوتا۔ اس کے سے قبض نہیں ہوتا۔ بلکہ یہ سفوف آنتوں کی برکت دودھ کو بڑھا کر قبض کی عادت کو رفع کرتا ہو۔ آلات ہضم کے قدرتی افعال میں کسی قسم کا نہیں کرتا اور مدت تک خراب نہیں ہوتا۔

ترکیب استعمال ۶۰۰ ملے یہ سفوف صبح یا سہرے پہ ۱۰ دھ یا مانی کے ساتھ پھانک لیں۔

حصان اور ضعف قلب کو دور کرتا ہے۔ دوران خون صحیح رکھتا ہے۔

سفوف فضہ ترکیب استعمال ایک رتی سفوف یا ایک قس قس فوج یا قوی ۵ ملے یا دوا المسک معتدل میں ملا کر کھائیں۔

پرلے اور سہ سوزاک کے لیے بہت مفید ہے۔ جریان کو رفع کرنا ہے۔

ترکیب استعمال ۶۰۰ ملے سے ہمراہ شرب بزوری ۴۰۰ ملے پانی ملا کر کھائیں۔

سوزاک کا قرح کھ دیتا ہے اور اس دیر پا آزار سے نجات دلاتا ہے۔ جریان کے لیے بھی مفید ہے۔

سفوف کشتہ قلعی دیگر ترکیب استعمال ایک مائتہ اول دن ۱۰ دھ مائتہ دوسرے دن ۲۰ ملے یہ سفوف

بزوری ۴۰۰ ملے یا مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں لال مرچ اور گرم سب سے پرہیز۔

باہ کو قوت دیتا ہو۔ جریان اور سرعت کو دور کرتا ہو۔ گردہ و متانہ کو طاقت دیتا ہو۔

ترکیب استعمال ایک تولد یہ سفوف گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

حالت حمل میں خون آنے کی شکایت کو رفع کرتا ہو۔

ترکیب استعمال ۶۰۰ ملے یہ سفوف صبح کے وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

سنگرہنی، ضعف معدہ اور تحبہ کے لیے بہت مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۶۰۰ ملے یہ سفوف عقی مادیاں ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔ ترش و بادی ہشیائے زیر

دودھ کی پیدائش میں اصالہ کرتا ہو۔ مقوی ہے۔

ترکیب استعمال ۶۰۰ ملے یہ سفوف ہمراہ سیر استعمال کریں۔

مثاپے کے لیے بنایا گیا ہو۔ چربی کو گھلاتا ہو۔ کافی دن استعمال کرنے سے زیادہ وزن میں تدریجی کمی ہوتی ہو

صحیح حالت پر آ جاتا ہو۔

ترکیب استعمال ۶۰۰ ملے یہ سفوف صبح یا سہ کو پانی میں یا عقی زیرہ ۵ تولے کے ساتھ پھانکیں۔ ترش و بادی اشیا

مختلف ملکیات اور سیاہ مرچ وغیرہ سے بنایا جاتا ہو۔ معدے کو طاقت دیکراس کے طبقہ عضلیہ کی

درست کرتا ہو۔ غده بلغمہ کو قوت دے کر اور جو ہر ہاضم کو بڑھا کر کھانا ہضم کرتا ہو۔ جگر کے افعال درست

عمد خون بنانے میں مدد دیتا ہے۔ نہایت کامرہ لیج ہے ہضم درست کر کے سستی دور کرتا ہے۔

ترکیب استعمال کھانا کھانے کے بعد یا سوتے وقت پانی کے ساتھ کھائیں۔ لہج اور پیٹ کے دھکیلے ایک کامرہ لیج کی حیثیت سے ضرورت کے وقت اس

کریں۔ نہایت ردواتر ہے۔ ترش اور بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز ضروری ہو۔

مقدار خوراک ۲۰ سال سے ۶ سال تک ۲ رتی۔ ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۴ رتی سے ۶ رتی تک۔

سفوف نمک شیخ الرتین

معدے کو قوت دینا اور ہموک بڑھانا ہے اور طبع کو تحلیل کرتا ہے، ہضم اچھا کرتا ہے،
خون صالح پیدا کرتا ہے۔ شیخ ابو علی سینا نے اس نسخہ کو تجویز فرمایا ہے۔
ترکیب استعمال ۱- ۲ ماشے سفوف بعد غذا یا جس وقت ضرورت پیش آئے استعمال کرنا چاہیے، فوراً اثر دکھاتا ہے۔

سکجین بزوری صغریٰ بخاروں کے لیے مفید ہے۔ جگر اور طحال کے فضلات کو خارج کرتی ہے۔
ترکیب استعمال ۲- ۲ تھلے سکجین عرق گاؤں یا خالص پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

سکجین سادہ صغریٰ حدت کو توڑتی ہے، پیاس کو زایل کرتی ہے۔
ترکیب استعمال ۲- ۲ تھلے سکجین عرق گاؤں یا سادہ پانی کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔

سکجین لمیوں صغریٰ تھلے اور دستوں کو روکتی ہے۔ پیاس بجھاتی ہے۔
ترکیب استعمال ۲- ۲ تھلے سکجین شل سکجین سادہ استعمال کرنا چاہیے۔

سکجین معناع صغریٰ حدت کو توڑتی ہے، ہضم غذا میں مدد دیتی ہے۔
ترکیب استعمال ۲- ۲ تھلے سکجین معناع شل سکجین سادہ استعمال کرنا چاہیے۔

سنگارا عصر حاضر کی حیرت انگیز تحقیقات اور نئے مرض کے لیے انسان کی پیہم کوششیں اور جستجو نے ایک صحت مند زندگی کیلئے رستے
ہموار کر دیے ہیں اور آج بہت زیادہ وثوق کے ساتھ امراض کا علاج کر کے لیے اچھی اور تیر بہدف دوائیں تیار کی گئی ہیں
ہیں اور ضروری اجزاء کی آمیزش کے بعد ان دواؤں سے تغذیہ جسم کے منافع حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

ماہرین طب اس پر متفق ہیں کہ صحت کا غلابی اور اکثر بیماریوں کا سبب ناقص تغذیہ ہے جو بہت عام ہے۔ ہماری روزمرہ کی غذائیں توازن نہیں ہوتا اور
وہ اجزاء میسر نہیں آتے جو اچھی صحت اور بڑھوتری کے لیے لازمی اور ضروری ہیں۔ اسی غیر متوازن غذا کی وجہ سے ہمارے بچوں کا صحیح نشوونما بھی نہیں
ہوتا اور بوری نسل مضحل اور کمزور ہوتی چلی جا رہی ہے۔

سنگارا وقت کی ایک مثالی ٹانگ ہے جو یکے وقت ایک مفید دوا بھی ہے اور غذائیت بخش مشروب بھی۔ اس میں چنیدہ اور آرموہ دوائیں ہیں
جو معدہ، جگر اور دل و دماغ اور اعصاب کے افعال کو درست کرتی ہیں اور اس میں وہ معدنی اجزاء اور حیاتیاتین (وٹامنز) بھی شریک ہیں جو ہماری روز
مرہ کی غذا کا لازمی جزو ہیں مگر آج کل کی غیر متوازن غذا کے استعمال کی وجہ سے جسم کو نہیں ملتے۔

یہ دونوں دوائی اور غذائی خواص حاصل کرنا دوا سازی کا ایک اہم کام ہے، ہمارے ہندو کے شعبہ ریسرچ نے فح حاصل کی ہے اور سنگارا کو ایک ایسا
جان مرکب بنادیا ہے جسے اس دور سائنس میں درجہ قبول حاصل ہے۔

سنگارا خون کی کمی (دیمیہ)، صغریٰ ضعیف، قلب کی کمزوری، عصبانیت، عام جسمانی کمزوری، بخوبی اور جسمانی اور دماغی ممکن کی ایک آرموہ
اے خطا دلا ہے۔ صاف اور صحیح خون پیدا کرنا سنگارا کا خاصہ ہے۔ نشوونما کے لیے سنگارا کا بلاناغہ اور باقادر استعمال ایک اہم چیز ہے۔ انفلوینزا کے
نڈے میں بیماری کی حالت میں اور بیماری کے بعد کی کمزوری رفع کرنے میں سنگارا ایک قیمتی اور بیشمار چیز ہے۔

سنگارا کیجے، بڑے، مرد اور عورت ہر موسم میں بلا احتیاط استعمال کر سکتے ہیں
ترکیب استعمال ۱- کھانا کھانے سے پہلے یا بعد میں بڑھاپے استعمال کرنا چاہیے جسم کو کافی غذائیت ملتی ہے اور کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔ سنگارا ایک ایسا

کی بقد میں شام کے وقت یا کام سے کافی ہو کر سادہ پانی یا سوڑے میں ملا کر پینا ممکن کو رفع کرتا ہے اور اس سے جسم میں ایک خاص خشکی پیدا نہیں ہوتی بلکہ ر
سیر و شکار میں مستکارا ساتھ رکھنا چاہیے۔ گھیل کے میدان سے باہر اگر شکار کی ایک خوراک پی لینے سے تازگی پیدا ہوتی ہے۔
بچوں کو حسب عمر چار کے دو چھ کھانے کے بعد بلا نا نہ لینے چاہئیں اس سے ان کا نشوونما صحیح رہتا رہتا اور صدف بچے پھلتے ہیں۔
نوٹ: استعمال سے پہلے لکڑی لے لیے۔ ہر روز سائے میں کیے اور کاک خوب چھوٹی کر لیں۔

سنون پوست میغلاں
جلتے ہوئے دانتوں کو جاتا ہوا بشرطیکہ جگہ نہ چھوڑ چکے ہوں اور مسوڑھوں کی حفاظت کرتا ہو۔
کی نگہداشت کرتا ہے اور انھیں جلا دیتا ہے۔ غرضکہ دانتوں کے واسطے عمدہ چیز ہے۔
ترکیب استعمال: اس مضمین کو دانتوں پر مل کر تھوڑی دیر رکھ کر پانی نہ کریں۔ شب کو مل کر سونا زیادہ مفید ہے۔
سنون متباکو
دانتوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا، مسوڑھوں کی خراب رطوبت کو جذب کرتا، نزلہ کی طرح کو جلا دیتا، گرد و پیرا کی ہر دور کر
واڑھ کے درد کو رفع کرتا ہے۔ ترکیب استعمال: رات کو یا بوقت ضرورت دانتوں پر ملیں۔ اس کے استعمال کے بعد آ
گھسنے تک پانی استعمال نہ کریں۔

سنون چوبچینی
مسوڑھوں سے خون آنے کو روکتا ہے، منہ کو صاف کرتا ہے۔
ترکیب استعمال: بوقت ضرورت دانتوں پر ملیں مضمین میں خوشبو پیدا کرتا ہے۔
سنون زرد
دانتوں اور دانتوں کے درد کو دور کرتا ہے۔ دانتوں کو مضبوط کرتا اور میل کو صاف کرتا ہے۔
ترکیب استعمال: دانتوں پر ملنا چاہیے۔
سنون سپاری
مسوڑھوں سے خون آنے کو روکتا ہے۔ دانتوں کو جاتا ہے۔

سنون کلاش
دانتوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔ دانتوں کو صاف کرتا ہے۔
ترکیب استعمال: دانتوں پر ملکر سو رہیں۔ بجلی صبح کو کریں۔
سنون مجلی
دانتوں کو جلا دیتا اور منہ کو خوشبودار اور صاف کرتا ہے۔
ترکیب استعمال: دانتوں پر ملیں۔ عام بخنوں کی طرح استعمال کریں۔
سنون منشی
دانتوں کو جلا دیتا اور منہ کو خوشبودار اور صاف کرتا ہے اور ہونٹوں پر دھری جاتا ہے۔
ترکیب استعمال: حسب معمول دانتوں پر ملیں۔

سنون مقوی دندان
دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا اور دانتوں کی ہر قسم کی بیماری کو رفع کرتا ہے اور مسوڑھوں سے خون کو
ہو مسوڑھوں کا گوشت اگر گل گیا ہو تو پھر پیدا کرتا ہے۔
ترکیب استعمال: سوتے وقت دانتوں پر ملیں۔ اس کے بعد گلی نہ کریں جبکہ مسواک یا برش سے دانت صاف کریں۔

سیلانول
خاص طور پر سیلان ہسپلی Vaginal Leucorrhoea کے لیے جس میں ۷۷ فیصد مریض عورتیں مبتلا ہوتی ہیں اس کے
ترکیب استعمال: سیلانول کی ایک ٹیکہ رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔ اگر مرض زیادہ ہو تو صبح اور
رات کو سوتے وقت ایک ایک ٹیکہ استعمال کرنی چاہیے۔ دودھ اگر دونوں وقت موافق نہ آئے تو ایک وقت پیا جائے اور ایک وقت کی ٹیکہ لگائی جائے
جن عرائین کو سیلان الرحم کی مسلسل شکایت کی وجہ سے عام جسمانی کمزوری ہو گئی ہو انھیں سیلانول کہہ کر صدف سیلان رحم بند کر دینے

مال کھانا چاہیے لیکن اس حالت میں مسیلا اول غذا کے بعد دونوں وقت ایک ایک ٹیکہ کھائی جائے۔ بلا لؤل کے استعمال سے میرا
اور خون زیادہ مقدار میں پیدا ہونے لگتا ہے۔
ترکیبوں کو بلا لؤل کی آرمی آدمی کیسے دونوں وقت دینی چاہیے۔ دوا ان استعمال میں باری اور زیادہ مرحلوں والی چیزیں دکھائیں۔ مہینہ
یہ دوا استعمال نہ کی جاتے۔

ش

شانی

پرائے سوزاک کی شانی دوا

تجربات کے بعد اسے ایک خاص دور کی مدد سے تیار کیا گیا ہے جس کا اثر جراثیم پر ہوتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ اس سے جراثیم سوزاک ہلاک ہوتے
ن کا ایک خاصہ یہ بھی ہے کہ زخم بھر دیتا ہے۔ پرانا سوزاک جب بیٹھنے کا نام نہیں لیتا اور رطوبت آتی رہتی ہو اس وقت
شانی اپنا اثر دکھاتی ہے؛

شربت

ت ابرشیم دماغ کو قوت دیتا ہے اور خفقان کو زایل کرتا ہے۔
ترکیب استعمال ۱-۲ تو لے یہ شربت عرق گاؤ زبان ۷ تو لے عرق بید مشک ۵ تو لے کے ساتھ استعمال کریں۔
ت احمد شاہ بالیخو لیا کے لیے مفید ہے۔
ترکیب استعمال ۱-۲ تو لے یہ شربت پانی میں گھول کر پی لیں۔
ت آرنانی امراض صدر کے لیے مفید ہے۔ ملین ہے۔
ترکیب استعمال ۱-۲ تو لے شربت پانی میں یا کسی مناسب دوا کے ساتھ استعمال کریں۔
ت اسطوخودوس عوا و سوداوی کو آسانی سے خارج کر دیتا ہے۔ نسیان اور اختلاج میں مفید ہے۔
ترکیب استعمال ۱-۲ تو لے یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تو لے کے ساتھ استعمال کریں۔
ت اعجاز دلی دوسل اور خشک کھانسی میں نافع ہے۔
ترکیب استعمال ۱-۲ تو لے یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تو لے یا مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

شریت اکیر خاص

کے جوئے تازہ پھلوں کے رس سے ساغنی فک طریقہ پر بغیر تھکائے بنایا جاتا ہے یہ پھلوں کے حیاتین روٹامنز، سے بھر پور ہے۔ جن کو دوسری دواؤں کی طاقت سے بہت زیادہ مفید بنالیا گیا ہے۔ خون کی سرخی اور ان کے سرخ دانوں کی مقدار میں اضافہ کر کے قلت الدم اور قلت الدم (انیمیا) کو دور کرتا ہے جسم کی صحت پر عیش کے ذرائع بڑھا کر قوت مدافعت (امیونٹی) کو پیاریوں کے جراثیم سے لڑنے پر آمادہ کرتا ہے۔ غده جاذبہ (لٹے ٹنگ گلینڈ) اور تلی کے اخلا کو منظم کر کے اسے خون کے سفید دانوں (وہائٹ کارپسلز) کی تیاری پر آمادہ کرتا ہے اور اس طرح پیاریوں کے جراثیم کو فنا کرنے کا سامان بہم پہنچاتا ہے۔ دماغ اور اعصاب کی غذائی مواد فراہم کر کے انھیں طاقت دیتا ہے۔ اعصابی اضمحلال کو دور کرتا ہے۔ قوت باہ پر براہ راست اس کا کوئی اثر نہیں پڑتا لیکن خون کی سرخی اور مقدار خون بڑھا کر نیز اس کی تقسیم درست میں تنظیم پیدا کر کے عام جسمانی نشوونما کا بندوبست کرنے کے ساتھ ہی اعضائے تناسل میں بھی خون کا بہا بہا دیتا ہے اور نظام عصبی و غدی کو مقوی دواؤں کا اثر قبول کرنے پر تیار کر دیتا ہے اور اسی توسط سے باہ بڑھتا ہے۔ دق کے شروع میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ ہر موسم میں ہر عمر کا آدمی استعمال کر سکتا ہے۔ عورتیں بھی اس کے غذائیت بخش اثر سے فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔

مفصل پرچہ ترکیب شیشی کے ساتھ ہے !

شریت آلو بالو گردہ و مثانہ کی ریگ کو نکالتا ہے اور کھل کر پیشاب لاتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۲ تولے یہ شریت عرق انناس ۱۲ تولے کے ساتھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

شریت انار شیریں دل و جگر کو قوت دیتا ہے۔ پیاس کو بجھاتا ہے۔ خون اور دستوں کو روکتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۲ تولے یہ شریت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

شریت انار ترش دستوں کو روکتا ہے۔ مثلی کو روکتا ہے۔ معدہ کو قوت دیتا ہے، بھوک پیدا کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۲ تولے یہ شریت مجھو عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

شریت انجبار خون آنے کو روکتا ہے۔ معدہ اور جگر کی حرارت کو زائل کرتا ہے اور کھیر پڑے کے قرعہ کو مفید ہے۔

ترکیب استعمال :- ۲ تولے یہ شریت مجھو عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

شریت انگور ترش معدہ اور دل کو بہت قوت دیتا ہے۔ مٹے کو بند کرتا ہے، فتور ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۲ تولے یہ شریت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

شریت انگور شیریں معدہ کو قوت دیتا ہے، صفراوی بخاریں تسکین دیتا ہے اور تعریج بخشتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۲ تولے یہ شریت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

شریت بادام نہایت خوش ذائقہ ہے، پیاس کو بجھاتا ہے، مقوی دماغ ہے، خشکی دور کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۲ تولے یہ شریت پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

شریت بزوری بارہ جگر کی گرمی کو نکالتا ہے، گردہ و مثانہ اور جگر کے امراض میں مفید ہے۔ پیشاب کی جلن کو روکتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۲ تولے یہ شریت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

شریت بزوری حار گردہ، مثانہ و جگر کے امراض میں نہایت مفید ہے۔

ترکیب استعمال :- ۲ تولے یہ شریت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔

مرتب بزوری معتدل جز اگر وہ مشائے فضلوں کو اور دل کے ذریعہ خلج کر دیتا ہو۔ بخار کی حرارت کو دور کرتا ہو۔

مرتب بنفشہ ترکیب استعمال :- ۴۰ تولے صمغ عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔
کھانسی نزلہ زکام، درد سر اور درد چشم و گوش اور بخار میں مفید ہے۔ سینہ کے امراض کو فائدہ دیتا ہو۔

مرتب توت سیاہ ترکیب استعمال :- ۴۰ تولے عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔
کچلے کے درم کو دور کرتا ہو اور درد حلق کو فوراً زائل کرتا ہو۔ خناق میں بھی مفید ہے۔

مرتب حب الاس ترکیب استعمال :- ۲۰ تولے یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔
ہر قسم کے دستوں کو بند کرتا ہے اور دستوں کے ذریعہ خون آئے کو روکتا ہو۔

مرتب خشخاش ترکیب استعمال :- ۲۰ تولے یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔
نزلہ حار کے لیے مفید ہے۔ کھانسی میں بھی مفید ثابت ہوا ہے۔

مرتب دینار ترکیب استعمال :- ۴۰ تولے عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔
فجس کو دور کرتا ہے۔ جگر کے سدن کو کھولتا، ہستقہ اور ذات الجنب کے لیے مفید ہے۔

مرتب رنگترہ ترکیب استعمال :- ۴۰ تولے یہ شربت ٹھنڈے پانی میں ملا کر پییں۔
درجہ حرارت کو تسکین دینے اور پیاس بجھانے میں بہت مفید ہے۔

مرتب زنجبیل یہ شربت زنجبیل اور فلفل سیاہ اور دوسری ایسی ہی ہاضم ادویہ سے تیار کیا گیا ہو۔ معدے میں جب برودت پیدا ہو جاتی ہو تو ہضم میں فتور آجاتا ہے۔ خراب ذکائر آنے لگتی ہیں۔ منہ سے پانی زیادہ آنے لگتا ہو اور متلی رہتی ہے۔

بے کارنگ پھیکا پڑ جاتا ہو۔ شربت زنجبیل معدے کے عضلات کو طاقت پہنچاتا ہو اور طبیعت ہضم میں اعتدال پیدا کرتا ہو۔ اس سے نفخ کی نیت رفع ہو جاتی ہو اور ہضم درست ہو جاتا ہے۔

میب استعمال :- کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ایک ایک تولہ (ایک تولہ = چائے کے دو چمچ) یہ شربت ایسے ہی یا پانی میں گھول کر استعمال کریں۔
یا صرف رات کو سوتے وقت ۲ تولے شربت استعمال کریں۔

مرتب زوفامرب کھانسی اور ضیق النفس میں نہایت مفید ہو۔ بلغم کا اخراج کرتا ہو۔
ترکیب استعمال :- ۲۰ تولے یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

مرتب سیب معدہ اور قلب کو تقویت دیتا ہو۔ نہایت مفرح ہو خفقان کو دور کرتا ہو۔
ترکیب استعمال :- ۲۰ تولے یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

مرتب صد نزلہ و زکام، کھانسی اور درد کے لیے مفید ہو۔
ترکیب استعمال :- ۲۰ تولے شربت عرق گاؤ زبان دس تولے میں ملا کر پییں۔

مرتب صندل (مرکب) دل کو قوت دیتا ہو نفی بخشتا ہے۔ درد سر کو جو حرارت کی وجہ سے ہو دور کرتا ہو۔
ترکیب استعمال :- ۲۰ تولے یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے اور ۱۲ تولے کے ساتھ پییں۔

مرتب عشبہ خاص عشبہ کے بے نظیر خواص طب قدیم و جدید میں مستعمل ہیں۔ حقیقت عشبہ امراض خون کی مفید ترین دوا ہے۔
ہمدرد و اخانہ میں اس کا شربت خاص اہتمام سے بنایا گیا ہو اور اس میں دوسری مفید ادویہ شامل کر کے

میں کے خواص میں غیر معمولی اضافہ کر دیا گیا ہو۔ خون کو صاف کر کے بدن کی خارش اور بھوڑے پھنسیوں کو چند ہی روز میں دور کر دیتا اس معمولی کرشمے۔ اگر آپ خدا خواستہ گشتیا کے درد اور جذام میں مبتلا ہیں تو اس شربت کی شفابخشی ملاحظہ فرمائیں۔
ترکیب استعمال ۱۔ چار تولے یہ شربت بقدر ضرورت پانی میں ملا کر صبح صحنی خاص ۶ ماشے کھا کر اوپر سے شربت پانی میں۔ تیش اعلیٰ گام اشیاء سے پرہیز کر۔

شربت عناب

شربت فالسہ

شربت فریادس

کھانسی، درد سر اور خون کے جوش میں نفع دیتا ہو، خون کو صاف کرتا ہے۔
ترکیب استعمال ۱۔ ۲۰ تولے یہ شربت عرق گاؤ زبان ۶ تولے یا عرق مرکب صحنی خون ۱۰ تولے کے ساتھ پیئیں۔
 معدہ اور دل کو قوت دیتا، جگر کی حرارت کو تسکین دیتا ہو، خون کو صاف کرتا اور ستوں کو روکتا اور پیاس بجھاتا
ترکیب استعمال ۱۔ ۴ تولے پانی کے ساتھ ہیں۔
 کھانسی اور نزلہ میں بہت مفید ہے، سینہ کی گرمی کھوتا ہو۔
ترکیب استعمال ۱۔ ۲۰ تولے یہ شربت صبح کو عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے میں ملا کر استعمال کریں یا تھنا چاٹ لینا چاہیے۔

بہا لے خون میں منجملہ اور اجزاء کے فولاد بھی ایک خاص مقدار میں پایا جاتا ہو بعض بیماریوں کے بعد یا جگر کے مرض، فولاد بہا لے خون میں بہت کم ہو جاتا ہو۔ ضرورت ہوتی ہو کہ اس کمی کو فوراً پورا کیا جائے تاکہ خون کا کیمیائی توازن برقرار رہے اور صحت بگڑنے نہ پائے۔ جب آپ یہ دیکھیں کہ صحت دل بدن بگڑتی جا رہی ہو اور بھوک بند ہو گئی ہو اور زبان خراب رہتی ہو، ذائقہ، گھٹا ہے تو ایسے موقعوں پر ہمیشہ **شربت فولاد استعمال** کیجیے۔ بہرہ رکھا شربت فولاد ایسے اجزاء سے مرکب ہو جو جگر اور معدے کو قوت دے ہیں۔ فولاد خون میں شریک ہو جاتا ہو اور جلد صحت درست کر دیتا ہو، خون کی کمی کے مریض اسے بڑے اطمینان سے استعمال کریں۔ ان کا چہرہ ا کے مفید ہونے کی جلد گواہی دے گا۔

شربت کاسنی

شربت کثوث

شربت کیوڑہ

شربت گردھل

شربت مدر

شربت مویز

اصلاح معدہ و جگر کے لیے مفید ثابت ہوا ہو۔
ترکیب استعمال ۱۔ ۳ تولے شربت پانی میں گھول کر یا دوسرے نسخوں میں شامل کر کے پیتے ہیں۔
 معدہ اور جگر کو قوت دیتا ہو، ستوں کو خارج کرتا ہو۔
ترکیب استعمال ۱۔ ۴ تولے یہ شربت شرہ بادیان و تخم کثوث ۳ ماشے عرق برنجاسف ۶ تولے کے ساتھ استعمال کریں
 دل کو قوت دیتا ہو، تغریز پیدا کرتا، پیاس بجھاتا ہے۔
ترکیب استعمال ۱۔ ۴ تولے یہ شربت ٹھنڈے پانی میں گھول کر استعمال کریں۔
 حرارت کو تسکین دیتا، قلب کو قوت دیتا، خفقان کو زایل کرتا ہے۔
ترکیب استعمال ۱۔ ۲ تولے یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
 ایام ماہواری کی کمی اور بندش کو رفع کرتا ہو، پیڑوں کے درد کو دھرتا ہے۔
ترکیب استعمال ۱۔ ایک تولے یہ شربت ۱۰ تولے پانی میں گھول کر یا مناسب برقعہ کے ساتھ پیئیں۔
 باہ کو طاقت دینے میں اعلیٰ درجہ کی چیز ہے، چہرے کو سرخ بناتا ہے، یعنی امراض کا ازالہ کرتا ہے۔
ترکیب استعمال ۱۔ کھانا کھانے کے بعد دو گون وقت ۲-۲ تولے یہ شربت چاٹ لینا چاہیے۔

شربت ناختواہ

شربت نیلوفر

شربت ورد مکرم

شیافِ ابیض

2

صَلَّى

قی

ۛ

صافی

صافی خون صاف کرنے کی قدرتی دوا ہے

صافی گرمی سردی
پالے پینے کی ضرورت نہ
کرتی ہے۔ صافی کے استعمال

خون کی خرابی ہو جاتی ہے، جسم کا رنگ

دائمی قبض

کے نقصانات ہائے
صافی کی ایک بڑی

صافی کی ایک بڑی غلطی یہ ہے کہ یہ سدا اور آنتہ کو طاقت دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ سنے وقت صافی کی ایک خودکاپی لیتے ہیں، ان کو ہمیشہ کھل کر بھوک لگتی ہے۔

بے خوابی جب آپ کو رات کو نیند نہ آئے، آپ کروٹیں بدلتے رہیں یا غیند ٹوٹ ٹوٹ کر آئے تو صبح بچان کے علاوہ اس کا سبب خرابی خون یا قبض یا ہضم کی خرابی ہو۔ آپ دیکھیے کہ صبح کی کس طرح آپ کی اس شکایت کو ختم کر سکتی ہو۔ صرف ایک خداک صانی رات کو سوتے وقت ذرا سے پانی میں گھول کر پی لیجیے اور کئی دن تک ایسا کیجیے۔

دوسری بیماریاں صانی کے مریض استعمال اور بھی ہیں مثلاً اپنی مصطفیٰ اور مسکن تاثیر کی وجہ سے یہ پیشاب کی جلن کو دور کرتی ہو۔ ایک مرض میں ہمدردی کے ساتھ ہی اندرونی طور پر صانی کی ایک خوراک رات کو سوتے وقت پی لینا بہر حال مفید ہوتا ہو۔ پتی اچھلنے اور نا پھوٹنے کی شکایتوں میں بھی صانی کی ایک خوراک اچھا اثر دکھاتی ہو۔

صانی اور موسم بہار موسم بہار کے ساتھ صانی کو خصوصیت حاصل ہو۔ پانے پلانے میں دستور تھا کہ موسم بہار میں حلاب لے جتے۔ حلاب لینے کا یہ اصول اس قدر مستند ہے کہ اس نطے میں بھی اس کی افادیت سے انکار نہیں کیا۔ حلاب جسم انسانی میں نمی بھج پیدا کرتے ہیں لیکن پہلے نطے میں سہولتیں اور وقت میسر تھے۔ آدمی ہفتوں آرام کر سکتا تھا لیکن آج کے شیشی دور میں یہ کام انجام دے سکتی ہے۔ صانی بہت ہی موثر طریق پر تصفیہ کرتی ہو اور نیا خون پیدا کرتی ہو۔ موسم بہار شروع ہوتے ہی صبح و شب ایک ایک خوراک سے پانی میں گھول کر پنی شروع کر دیں اور چار پانچ شیشیاں پی ڈالیں، کافی ہو بچوں کو بھی پلائیں تاکہ وہ چھپک اور سرد و غیرہ کے خطر سے بچے رہیں۔ صانی کی ایک بڑی خوراک ایک تولہ ہے۔ بچوں کو ۱/۲ یا ۱/۴ خداک حسب عود دی جاتی ہو۔ صانی کا ایک استعمال عموماً کافی ہوتا ہو لیکن دونوں وقت بھی لیتے ہیں۔ ایک صانی کی شیشی پر آپ دس نشانات ملاحظہ فرمائیے۔ ایک شیشی میں دس بڑی خوراکیں ہوتی ہیں۔

صدوری سانس کا دوسرا نام زندگی ہو اور پھیپھڑے (رنگس) سانس کے نہایت اہم اور مخصوص آلات ہیں کی ذرا سی خرابی بھی سانسوں کے سائے نظام کو درہم برہم کر ڈالتی ہو۔ کبھی کبھی پھیپھڑوں کی چھوٹی چھوٹی بیماریوں میں غیر معمولی گرمی یا درم ہو جانے کی وجہ سے شدید کھانسی پیدا ہو جاتی ہو جو دق و سہل کی جڑ ہے۔ پھیپھڑوں کی خرابی اور شدید کھانسی کے لیے ”صدوری“ سب سے بہتر اور بار بار کی آزمودہ دوا ہے۔

پرانی کھانسی جو کسی طرح نہ جاتی ہو ”صدوری“ سے بہت جلد اچھی ہو جاتی ہے۔

صدوری کیلیم سے مرکب ہے اور اس میں دوسرے مسکن اجزاء بھی ہیں، اسی لیے اسے پھیپھڑوں کی کمزوری میں مفید پایا گیا ہے۔ مریض جن کو حرارت رہتی ہو اور ان کو مرض بڑھ جانے کا خطرہ ہو، ”صدوری“ استعمال کریں تو خطرہ ٹل جاتا ہے۔ دق و سہل کے مریض کیلیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ صدوری ان کے لیے بہترین مرکب ہے۔

ض

ضماد اشق

تلی کے درم کو تحلیل کرتا ہے اور بیسی جوئی تلی کو گھٹا دیتا ہے۔
ترکیب استعمال :- اس ضماد کو تیرہ دند سرکہ میں ملا کر نیم گرم تلی پر لپ کر لیں۔

ضماد بواسیر

بواسیر کے مسوں کو مر جھا دیتا ہے، قبض کو زائل کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- اس کو مسوں پر لپ کر کے بھنگ کے پتوں کی ٹکیہ باندھ کر لنگوٹ باندھیں۔

ضماد تھینلا

پستان کے درم کے لیے جو بچے کے سر مار دینے کی وجہ سے ہو جاتا ہے، نہایت مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- گرم پانی میں گھول کر لپ کیا جاتا ہے۔ اسے لگا کر دودھ نہیں پلانا چاہیے۔

ضماد جالینوس

درم جگہ اور معدہ کے لیے یہ ضماد بہت مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- اس ضماد کو سوتے وقت پیٹ پر لپ کر لیں۔ اگر ممکن ہو تو از روڈ کے پتے سینک کر باندھیں۔

ضماد جرب

ترخارش کے لیے بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ تین دن ہی میں خارش دور کرتا ہے۔

ضماد شباب

جب عورتوں کی چھاتیاں ڈھل جاتی ہیں تو وہ وقت سے پہلے (بڑھی معلوم ہونے لگتی ہیں) لیکن ہلکے دواخانہ کا ضماد شباب اس شکایت میں لاجواب ثابت ہوا ہے۔ یہ اس قدر کامیاب ہے کہ یورپ کی قیمتی سے قیمتی دوائیں اس کے مقابلے میں بیچ ہیں۔ اس کے چند روزہ استعمال سے چھاتیوں کا ڈھیلا پن جاتا رہتا ہے اور چھاتیاں سڈول اور سخت ہو جاتی ہیں۔ خواہ چھاتیاں بیماری سے گرمی ہوں یا بچوں کو دودھ پلانے سے یا عمر کی زیادتی سے، سب کے لیے یکساں مفید ہے۔ بے ضرر ہے بلکہ حد خوشبودار ہے اور نہایت زود اثر ہے۔

ضماد شیر شتر

رحم کے درم اور سختی کو دور کرتا ہے، نلوں کے درد کو دور کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- اس کو نیم گرم زیر ناف مالش کریں، اور پے فلایں کا ٹکڑا باندھیں۔

ضماد طحال

تلی کے لیے نہایت مفید ہے۔ آٹھ دس روز میں تلی گھل جاتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ایک گولی پانی میں گھسکر کھانا کھانے کے بعد تلی پر لپ کر لیں۔

ضماد مہاسہ

مہاسوں کے لیے جو جوانی میں مہر کثرت سے ہو جاتے ہیں، نہایت مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- بعد ضرورت پانی میں گھول کر سوتے وقت چہرے پر ملیں۔ صبح کو گرم پانی سے دھویں۔

ط

طلائے اعظم اس طلا میں عضو مخصوص کی گہری تشریح اور اس کی ساخت کی پیچیدہ باریکیوں کو مد نظر رکھ کر ایسے اجزاء کیے گئے ہیں جو عضو کے عضلات، اعصاب اور وہ شرائین اور اس کے خانہ دار اجسام کو ناقص رطوبت سے خون صالح بہم پہنچاتے اور عضو کے تغذیہ و تنمیه میں امداد کرتے ہیں۔ اس طلا کا استعمال عضو کے عضلات اور شرائین و عروق کی اصلاح کے لئے مرکز اعصاب کی اطلاعات قبول کرنے کیلئے بیدار و آدہ کر دیتا ہے اور سکڑی ہوئی شرائین میں وسعت اور لچک نمایاں کر کے حسب موقع ضرورت تغذیہ سے زائد خون کی گنجائش پیدا کرتا ہے اور اس بنا پر نعوظ اور پوری استادگی کی عضو مخصوص میں یقین پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سے عی ساخت درست ہو جاتی ہے۔ اس لیے کمزوری، لاغری، کچی اور کوتاہی کا قدرتی طور پر ازالہ ہو جاتا ہے۔

طلائے الماس یہ طلا مخصوص طور پر عضو تناسل کے جسم اسفنجی اور جسم اجوف نیز اس کے لچکدار ریشوں اور خانوں کو ناقص گندہ رطوبات سے پاک کر دیتا ہے۔ طلا الماس سے عضو کی رگیں، شرائین اور اعصاب نیز عضلات توڑے ہیں اور عروق و شرائین کی سختی رفع ہو کر — ان میں لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ جسکی وجہ سے خون روح اور عی کی گنجائش بھل آتی ہے اور اس سے معقول تغذیہ و تنمیه کے ساتھ ہی نعوظ میں نہایت کامل ہو جاتا ہے۔ اغلام جلیق اور کثرت جماع سے حشفہ کے نازک اعصاب میں جو نقائص آئے ہیں، طلائے الماس ان کی اصلاح کر دیتا ہے۔

ترکیب استعمال، گولی کا حصہ روغن جنبل میں گھسکر حشفہ اور سیون بچا کر لگائیں۔ اوپر سے پان کا پتہ باندھ لیں۔
نوٹ :- یہ تیز چیرے استعمال سے پانی دار دانے بھی نمودار ہو سکتے ہیں۔ جب دالے بھل آئیں،
طلا کا استعمال ترک کر دیں اور صرف جنبل کا تیل لگائیں اور آرام ہونے پر پھر طلا لگائیں۔

طلائے شباب آور اس طلا میں عضو مخصوص کی گہری تشریح اور اس کی ساخت کی پیچیدہ باریکیوں کو مد نظر رکھ کر شامل کیے گئے ہیں جو عضو کے عضلات، اعصاب اور شرائین اور اس کے خانہ دار اجسام رطوبات سے پاک کر کے خون صالح بہم پہنچاتے اور عضو کے تغذیہ و تنمیه میں امداد کرتے ہیں۔ اس طلا کا استعمال عضو کے عضلات اور شرائین کی اصلاح کے لئے انہیں بخالی مرکز اعصاب کی اطلاعات بہم پہنچانے کے لیے بیدار اور آدہ کر دیتا ہے اور سکڑی ہوئی شرائین میں وسعت نمایاں کر کے حسب موقع ان میں ضرورت تغذیہ سے زائد خون کی گنجائش پیدا کرتا ہے اور اس بنا پر نعوظ اور پوری استادگی کی عضو میں صاف آہائی ہو اور عضو خاص کی جملہ خرابیوں سے پاک ہو کر حرام مغز کے انتفاخی پیغامات کو قبول کرنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ اس سے عضو کی ساخت ہو جاتی ہے، اس لیے کمزوری، کچی اور کوتاہی کا قدرتی طور پر ازالہ ہو جاتا ہے۔ (پرچہ ترکیب استعمال ہمارا دیا ہے۔)

طلائے کیمیائاثیر اس زمانے میں جہاں تک دیکھا گیا ہے فیصدی نوے بلکہ پچانوے اربائے وطن کمزور اور ضعف شاکہ ہیں جس کی وجہ زیادہ تر بچپن کی غلط کاری اور جوانی کی بدعنوانیاں ہوتی ہیں اور پھر ہے کہ مہرم کے مائے کسی طیب حاذق سے رجوع نہیں کرتے اور نہ اپنا درد دل کہتے ہیں اور دل کی حسرت دل ہی میں لیے ہوئے دنیا سے کرجاتے ہیں۔ لہذا ان حضرات کے واسطے جو اپنے آپ کو تباہ کر چکے ہوں اور ازکار رفتہ دمایوس ہو کر موت کو زندگی سے بہتر سمجھنے لگے ہوں

میت محنت اور جھجھ سے تیار کیا گیا ہو۔ فی الواقع یہ کیمیا تاثیر ہو اور لطف یہ ہو کہ بیضر ہو۔ نہ اپار کرتا ہو، نہ سوزش اور نہ بے چینی پیدا ہوتی ہو اور دھپتے پابندی شرائط کے ساتھ استعمال کیا جائے تو عضو کی کمزوری بے ہوشی خواہ کسی سبب سے ہو زائل کر کے از سر نو طاقت اور برکتیں پیدا کرتا ہے۔

یب استعمال ۱۔ مرقی مراد سیون پیکر ایش کریں اور اسے بنگلہ یا معمولی پان نیگرم کہہ کے کپے صُوت سے باندھیں اور بھگو کھول دیں اور سر دہانی سے زکریں اور جماع سے جب تک طلا کا استعمال کہے قطعی پرمیز کریں۔ اگر کچھ دلتے نکل آئیں تو طلا موقوف کر کے روغن جنبیلی لگائیں اور آرام ہونیکے بعد پھر شروع کریں

ملائے مسکن جلق یا کثرت جماع وغیرہ کے سبب سے عموماً عضو مخصوص کی حس تیز ہو جاتی ہو اور اس کی وجہ سے جہاں اختلام وغیرہ کی شکایات لاحق ہو جاتی ہیں وہاں سب سے موزی مرض سرعت انزال بھی پیدا ہوتا ہو۔ اٹھوٹی تدبیر یہ ہے کہ مرے معالجہ کے ساتھ بالخصوص جلق کے اثرات کا جب معالجہ مقصود ہو تو اول ذکاوت جس کو رفع کرنا چاہیے۔ اس کے لیے جہاں کھانیکے مسکن ادویہ دی جائیں وہاں عضو پر طلائے مسکن پھریری سے لگانا چاہیے۔

جماع سے جب تک طلا کا استعمال ہے پرمیز نہایت ضہوری ہے۔

ملائے مشک والا باہ کو قوت دیتا ہو۔ کمزوری کو دور کرتا ہو اور عصبی خرابیوں کی اصلاح کرتا ہو۔ اعصاب میں طاقات اور برکتیں پیدا کرتا ہو قیمتی اجزاء سے بنایا جاتا ہو اور قیمتی فوائد بخشتا ہو۔ پہلے دن اپنا اثر دکھاتا ہے۔

یب استعمال ۱۔ بقدر مرقی یہ طلا مراد سیون پیکر ایش کیا جائے اور اسے بنگلہ پان نیم گرم کر کے باندھ دیا جائے۔ اس ترکیب کے بغیر بھی یہ افادہ دیتا ہے یعنی معمولی طور پر ایش کرنے سے بھی بہت جلد اچھا اثر دکھاتا ہے۔

ملائے مقوی خاص یہ طلا تیان کے مشہور پروفیسر لوچین ہشٹائنخ کے تجربات اعادہ شباب کی روشنی میں تیار کیا گیا ہو۔ یہ عضو مخصوص کے جسم سفخی اور جسم اجوف اور اس کے لچک دار ریشوں کے خانوں اور ویدوں نیز این کے افعال کی اصلاح کر کے ان کو عمدہ خون سے پُر کر دیتا ہو اور خون کی موجودگی سے عضو مخصوص کی پرورش اور تغذیہ میں باقائدگی پیدا جاتی ہو جس کے نتیجہ میں سمن و صلابت اور فرہی نمایاں ہو کر لاغری کبھی اور کوتاہی کا ازالہ ہو جاتا ہو۔ جلق اور اغلام کے نقائص کا جو خراب اثر ملکی ساخت پر اور حشفے کے نازک اعصاب پر رہ جاتا ہو، اس کے استعمال سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہو۔ کبرسنی یا کثرت جماع اور مشقت وغیرہ کے باعث جب پوری خواہش جماع ہو کر کامل لغو نہایاں نہیں ہوتا تو یہ طلا عضو کے مخصوص عضلات، اعصاب، شرائین اور دہ نیز نیب کے جف اور خانہ دار اجسام کو درست کر کے انہیں اپنے طبعی وظائف کے انجام دینے کے قابل بنا دیتا ہو۔ حرکات جماع سے عضو کے صاب وغیرہ میں جو خراب اور گندہ رطوبت جمع ہو جاتی ہے اس کو مسامات کے ذریعہ پسینہ کی شکل میں تحلیل کر دیتا ہو اور ضرورت خلا کی اپراس کی جگہ فوراً عمدہ خون، ریح اور ریح کا اجتماع ہو جاتا ہو جس سے مطلوبہ مقاصد کے حصول میں نہایت عمدہ اور قیمتی مدد ملتی ہو۔

اور بڑھوں کے لیے یہ طلا نعمت غیر مترقبہ ہے۔ (پرچہ ترکیب ہمراہ ہے)

ع

عق

نوٹ :- عرق الاچھی۔ عرق بادیان۔ عرق برنجاسف۔ عرق پودینہ۔ عرق شاہترہ۔ عرق عشبہ۔ عرق گاؤزبان۔ ان عرقوں کی عام تیاری بند کر دی گئی ہے بلکہ ان کی رو میں تیار کی جاتی ہیں۔ ازراہ کرم "۱" کے تحت ان کے افعال و خواص اور قیمتیں ملاحظہ فرمائیے۔

عرق فسنتین سخی جگر دم جگر اور اس بخار کے لیے جس کا سبب دم جگر ہو مفید ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱۔ ۶ تولے یہ عرق، عرق بادیان ۶ تولے، شربت کثرت ۶ تولے کے ساتھ صبح کو استعمال کریں۔

عرق برگِ تنبول معصہ اور دل دماغ کو قوت بخشتا ہے، چہرے کو سرخ بناتا ہے۔ نہایت مفید ہے۔

ترکیب استعمال :- ۵ تولے عرق میں ۲ تولے شربت کثرت ڈال کر استعمال کریں۔

عرق بہار گھبراہٹ اور گرمی کی شدت میں تسکین دیتا ہے۔ پیاس کو بجھاتا اور فرحت بخش ہے۔

ترکیب استعمال :- ۸ تولے یہ عرق شربت نابغ یا شربت کیوڑہ ۲ تولے کے ساتھ پییں۔

عرق بید سادہ خفقان اور مرض حار اور دق میں مفید ہے۔ دل اور دماغ کو تسکین دیتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱۲ تولے یہ عرق شربت حباب ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

عرق بید مشک دل و دماغ اور معدہ کو قوت دیتا ہے۔ درد سر کو دور کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۵ تولے سے ۷ تولے تک یہ عرق شربت انار ۳ تولے یا صرف مصری کے ساتھ استعمال کریں۔

عرق تیغوریہ نایفاؤں یا موتی جھر کے بخار کے لیے عرق تیغوریہ نہایت بھروسہ کی دواؤں میں سے ہے۔ بخار کی گھبراہٹ کو فوری طور پر

دینے کے علاوہ یہ عرق جل مرض کو قابو میں لے آتا ہے۔ مرض کی وجہ سے آنسوؤں میں جو الہائی کیفیتیں پیدا ہوتی ہیں ان کو دور

ہو کر حرارت کو بڑھے نہیں دیتا۔ دل اور دماغ صحت مند کرنے کے لیے اس بخار کے خلاف محفوظ رکھتا ہے۔ اگر مرض کو کھانسی ہو تو اس کی تکلیف کو بڑی حد

کم کر دیتا ہے۔ موتی جھر کے دالوں کو جلد نکالنے میں یہ عرق معالج کی پوری مدد کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- بڑوں کو ۵ تولے یہ عرق شربت حباب ملا کر صبح و شام دونوں وقت دینا چاہیے۔ بچوں کو آدھی مقدار میں یہ عرق دیا جائے۔ مرض پر پوری طرح قابو

کے لیے قریب تیغوریہ کا استعمال اس عرق کے ساتھ مناسب ہے۔

عرق چوبکینی بنجہ کلال اعلیٰ درجہ کا صغیٰ خون ہے۔ پھوڑے پھنسیوں اور خون کی ہر خرابی کو دور کرتا ہے، چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔ تو

باہ کے لیے مفید ہے، ہضم غذائیں اعانت کرتا ہے، مفرح قلب ہے اور طبیعت کو ٹھنکھٹا کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۵ تولے یہ عرق دن کو کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پی لیں۔ تھوڑا تھوڑا پییں۔

عرق شہ زور زائل شدہ طاقت کا ازالہ، غلط کاریوں سے جو نقصانات پیدا ہوتے ہیں ان کا ازالہ، اعضائے رسیہ کی تقویت، بیکار

کردہ اعصاب میں توانائی، روح اور تمام قوتوں میں ترقی، بدن میں جہتی اور طبیعت میں فرحت، چہرے پر رونق و رنگت میں

کرتا ہے۔ ترکیب استعمال ۱۔ ۴ تولے عرق میں ایک تولہ مصری ملا کر استعمال کریں اور ایک گھنٹہ بعد پادبیر دودھ پی لیں۔

نوٹ:- جریان کے مریض کو اس کا استعمال مناسب نہیں ہے۔

برہمن کی حرارت کو تسکین دیتا ہے، تپ دق اور سوداوی امراض میں مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۱۔ ۱۰ تولے عرق میں شربت نیلوفر ۲ تولے ملا لیں اور صبح باؤ ۵ ملٹے میں پیئیں۔

ق شیر مرکب

شربت روح افزا کے فارمولے کا ایک اہم جز ہے۔ جو لوگ کسی وجہ سے (لفظی یا طبی) کی وجہ سے، شربت روح افزا استعمال کر سکیں وہ اس سے شربت روح افزا کے پورے فائدے حاصل کر لیتے ہیں۔ ہاضم و مسکن مفردات سے تیار کیا جاتا ہے۔ اور جو کا ہاضمہ ہے اور مقوی قلب ہے۔ درد سر کو رفع کرتا ہے۔ تازہ پھلوں اور ترکاریوں اور چیدہ چیدہ دواؤں سے ایک خاص طریقہ کے مطابق اکٹھا کیا جاتا ہے۔ آگ اس کے قریب نہیں جاتی۔ بھاپ پر عرق حاصل کیا جاتا ہے۔

یب استعمال:- صبح نہار ۵ تولے عرق پیا جاتا ہے یا جس وقت ضرورت ہو بعض لوگ اسے دودھ میں ملا کر بھی پیتے ہیں۔

طب قدیم کا ایک پرانا اور بڑا مفید نسخہ ہے جس سے عرق عنبر تیار ہوتا ہے۔ اس کے اجزاء پر نگاہ ڈالیے تو آپ کو صبح قلب اور مقوی اعصابیہ، ریشمہ اور مقوی ہضم چیزیں ملیں گی۔ ان کے ساتھ تازہ پھلوں کے عرق اور عنبر و زعفران کی لطیف آمیزش سب کے ساتھ ہمدرد کے مخصوص طریقہ تیاری نے عرق عنبر کو ایک بڑی عجیب چیز بنا دیا ہے۔ ہمدرد کا طریقہ تیاری عرقیات یہ ہے کہ دواؤں کو راست آگ نہیں دی جاتی بلکہ بھاپ سے گرمی حاصل کی جاتی ہے اور اس کا نتیجہ یہ ہے کہ ادویہ کے اجزاء پانی میں پورے پورے آجاتے ہیں۔

عرق عنبر دل و دماغ اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ زائل شدہ قوت کو واپس لے آتا ہے، غشی دور کرتا ہے، جسم سے کسی وجہ سے خون نکل جائے تو اس قتال سے یہ کمی پوری ہو جاتی ہے عجیب الاثر ہے۔

یب استعمال:- ۵ تولے عرق ذرا سی مٹھاس ملا کر یا ویسے ہی نہار منہ پیتے ہیں۔ اس کے علاوہ کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ۲-۲۔ ۲ تولے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

دشت و دوسواں اور جنون وغیرہ کے لیے نہایت مفید ہے۔ اعضائے ریشمہ کو قوت دیتا ہے۔

ترکیب استعمال ۱۔ ۵ تولے سے ۱۰ تولے تک شربت انار مل تولے کے ساتھ پیئیں۔

اس عرق میں فولاد شامل ہے جو جسم کے اجزائے عنصریہ اور اس کی کیمیائی ترکیب میں داخل ہے۔ عرق فولاد معدے میں رطوبت معدیہ (گیسٹرک جوس) کے ترشح کو بڑھا کر ہضم غذا کی زیادہ سے زیادہ استعداد پیدا کرتا ہے۔ بالقراس کو بھی اس کے فیمری کی تیاری پر آمادہ کرتا ہے اور آنتوں میں معویں (ارپ سین) بڑھا کر قوت ہاضمہ پیدا کرتا ہے۔ جگر و معدہ کی طاقت میں اضافہ کر کے عمدہ خون کرتا ہے اور خون کے سرخ ذرات اور خون کی سرخی بڑھاتا ہے۔

یب استعمال ۱۔ ۵ تولے عرق میں ذرا سی مٹھاس ملا کر صبح پیئیں۔ یا کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ۲-۲۔ ۲ تولے عرق پیئیں۔

خون کی حدت اور صفرا کی تیزی کو دور کرتا ہے، تشنگی بجھاتا ہے۔ درم جگر میں نہایت مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۱۔ ۱۲ تولے یہ عرق استعمال کیا جائے۔

تفریح پیدا کرنا، دل کو قوت دینا، حرارت کو تسکین دینا، کھانہ خفقان کو دور کرنا ہو۔

عرق گزر سادہ

ترکیب استعمال :- دس تولے یہ عرق مصری ڈال کریں۔

عرق گزر عنبری بنسخہ کلاں - قلوب اور دماغ کو ادبہ کو قوت دیتا ہو۔ تفریح بخشنا اور چہرہ پر سرخی نمودار کرنا ہو خون صالح پیدا کرنا ہو۔ مقدار خوراک :- ۵ تولے۔

عرق کلاب

دل دماغ اور معدہ کو قوت بخشنا، خفقان خار و جگر و طحال کے لیے مفید ہو غشی اور بیہوشی کو دور کرنا، فساد ہضم کی جلد اصلاح کرنا اور تشنگی کو زایل کرنا ہو۔

ترکیب استعمال :- ۵ تولے سے، تولے تک یہ عرق مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔

سوداوی امراض میں نہایت مفید ہے اور مصفی خون بھی ہو۔ حرارت کو تسکین دیتا ہو۔

عرق ممالجین ترکیب استعمال :- ۱۰ تولے عرق ۲ تولے شربت عذاب میں ملا کر صبح دوپہر اور سہ پہر استعمال کریں۔

عرق ممالجیم مکوہ کاسنی والا جسم کو قوت دینا اور ام کو تحلیل کرنا اور معدہ و جگر کی اصلاح کرنا ہو۔ ترکیب استعمال :- ۱۰ تولے یہ عرق شیروادیان ۵ ماشے، شیرو عسل ۵ ماشے، غیرہ بنفشہ ۲ تولے کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ گرم وادی اشیا کا ہریر

عرق ممالجیم سادہ تمام جسمانی قوتوں کو ترقی دیتا ہو، اعضائے رئیسہ اور ارجح کو طاقت بخشتا ہو اور معدہ و جگر کے لیے مفید ہو۔ مقدار خوراک :- ۵ تولے۔

عرق ممالجیم عنبری بنسخہ کلاں دل و دماغ و جگر اور تمام اعضا کو قوت دیتا اور اپنا فرح انگیز اثر محسوس کرا دیتا ہو، قوت باہ کو تقویت دیتا ہو۔ اعضائے رئیسہ اور ارجح اور تمام قوتوں کو ترقی دینے کے لیے اس میں

خاص دھات رکھی گئی ہو۔ زرد اثر، نہایت لطیف اور نفیس چیز ہے۔

ترکیب استعمال :- ۵ تولے سے، تولے تک یہ ممالجیم صبح کو لبوب کیر ۵ ماشے یا دوا المسک معتدل جواہر والی ۵ ماشے شربت انار شیریں ۲ تولے کے ہمراہ استعمال کریں۔

عرق مرکب مصفی خون امراض سوداوی، پھوٹے پھینسیوں کو دور کرنا ہو۔ آشک و سوزاک میں مفید ہو۔ ترکیب استعمال :- ۱۲ تولے یہ عرق شربت عذاب ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

عرق نیلوفر دل اور دماغ کو قوت دینا اور حرارت کو تسکین دینا، نزلہ اور درد میں مفید ہو۔ ترکیب استعمال :- ۱۲ تولے عرق شربت نیلوفر یا شربت انار ۲ تولے کے ساتھ ہیں۔

عرق ہرا بھرا دق نہایت خوف ناک اور سخت مرض ہو۔ مریض کی جان لے کر چھاپ چھوڑنا ہو۔ جب یہ مریض پر پورا قبضہ کرے تو آرام ہونا مشکل ہو جاتا ہو اس لیے بہت جلد ایسے مریض کی خبر گیری کرنی چاہیے۔ مرض کے ترقی کرنے سے قبل اس کا علاج

کرنا چاہیے۔ عرق ہرا بھرا خدا کے فضل سے دق کے مریض کو سرسبز و شاداب بنا دیتا ہے۔ ممکن ہے، جگر اور پھیپھڑوں کو قوت پہنچاتا ہے۔ ترکیب استعمال :- ۱۰ تولے عرق شربت اعجاز یا شربت بنفشہ ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

عروسک مقامی استعمال کی چیز ہے جو اندام نہانی اور رحم کی اکثر شکایتوں کے لیے تیر بہتر ہے، یہ اندام نہانی کے سیکڑے والے عضلات اور اس کی دیواروں کو قوی کرتی ہے اور مہبل کی غیر معمولی رطوبت کو خشک کر دیتی ہے۔

خمل الفرج (دوجیز) کے مخصوص افعال میں باقاعدگی پیدا کرتی ہو۔ استرخار جہیل اور استرخار الرحم میں مفید ہو۔ سیلان فرجی، جہلی، عنقی اور ہینی کے لیے یقینی دوا ہے۔ عروسک احو جاج الرحم کی تمام صورتوں میں نہایت مفید ہو۔ ترکیب استعمال: عروسک سفنج یارودی میں لگا کر استعمال کی جاتی ہے۔

ع

غازہ حسن افرا یہ غازہ جلد کے اوپری طبق (بشرہ) کے اس طبق پر اثر انداز ہوتا ہے جس میں رنگت کے کیسے جھے رہتے ہیں۔ یہ رنگت کے کیسوں کو اوپر کی جانب بلند کر کے چہرے کی سیاہی کو کم کرتا ہو۔ بشرہ کو درست کر کے آبی اجزات کو معمول سے زیادہ نکلنے نہیں دیتا۔ غدد عرقیہ کے فعل کو بڑھا کر خون کے کثیف اجزاء کو خارج کرتا ہے اور چہرے پر ملاححت و خوبصورتی پیدا کرتا ہے۔ غدد خمیہ کے وظائف کو درست کر کے جلد کو خوشنما بنا تا ہو۔ چہرے کے عضلات کی پرورش کر کے چہرے کی بدناتی دُور کرتا ہے۔ چہرے کا ڈرائیو خون درست کر کے داغ و صبوں، جھایتوں، مہاسوں اور پھینسیوں کو دور کرتا ہے۔ ترکیب استعمال: ۱-۶ ماشے یہ غازہ پانی میں ملا کر رات کے وقت چہرے پر لگائیں۔ صبح منہ دھو ڈالیں۔

ا

فرزین مجلس تجربات ہمد نے جب سیلان الرحم کے علاج پر مسلسل تجربات کیے تو اس کے نتیجے میں فرزین تیار ہوئی۔ سیلان الرحم کے لیے یہ ضروری ہے کہ رحم اور متعلقات رحم میں جو دم ہوتا ہو اور جو حستایت وہاں بڑھ جاتی ہو اس کا ازالہ کیا جائے، اور زائد رطوبات رحم کا اخراج کر دیا جائے۔ **فرزین** سیلان الرحم کے علاج میں ایک اہم اور ضروری کڑی ہے۔ **فرزین** کے بعد عروسک کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ مفصل برچہ ترکیب استعمال دوا کے ساتھ ہے۔

فولادسیال ضعف معده و جگر کے لیے خاص چیز ہے۔ بیماری کے بعد کی نقاہت کو جلد زائل کرتا ہو، جسم میں از سر نو تازگی و قوت پیدا کرتا ہو۔ کئی خون اور خرابی خون وغیرہ امراض میں اس کے فوائد حیرت انگیز ہیں۔ خون کے کھج والوں کی تعداد میں اضافہ کرتا ہے۔ ترکیب: کھانا کھانے کے بعد ہاتھ پانی میں ہیں۔

اقا

قرص اجامیہ موسیٰ بخار (طیریا) تحقیقات قدیم کی رو سے اخلاط اربعہ میں کسی خلط کے تعفن سے پیدا ہوا کرتا ہو لیکن تحقیقات جدید اس کا سبب ایک جرثومہ (انافلس) کو قرار دیا ہو جو چمچ کے کاٹنے سے انسانی جسم میں داخل ہو کر خون میں مل کر جاتا۔ قرص اجامیہ میں جدید و قدیم تحقیقات کو سامنے رکھ کر ایسے اجزاء ملائے گئے ہیں جو ان دونوں صورتوں میں مفید ہوں۔ یہ اخلاط کے تعفن کو بھی دور کرتا ہو اور طیریا کے جراثیم (پراسائٹس طیریا) کو بھی ہلاک کر دیتا ہو اور بخاروں کی نوبت پہلے دن روک دیتا ہو۔ دوسرے دن باری کارک جانا تو بڑا یقینی ہو۔ طیریا کے جراثیم کو جلد ہلاک کر کے تعفن الدم سے بچا لیتا ہو۔ جگر اور دماغ کی عروق شعریہ کو طیریا کے جراثیم سے پاک کر دیتا ہو۔ کونین کے ستر سے طیریا کے جراثیم خرائین سے بھاگ کر جگر میں چلے جاتے ہیں اور جگر پر کونین کا اثر نہیں ہوتا، اس لیے وہ جراثیم ایک خاص قسم کا زہر پیدا کر کے میں شامل کرتے رہتے ہیں جس کے نتیجے میں بخار لوٹ لوٹ کر آتا ہے۔ غرض قرص اجامیہ ان سب خرابیوں سے پاک ہے اور موسیٰ بخار (ملسیر) کامیاب، بیضر اور یقینی علاج ہو۔ قرص اجامیہ خون میں جراثیم طیریا کے سب طریقوں کو روک دیتا ہے۔ خون کے کریات حمر کو طیریا سے پاک کر بخار کی نوبت کو روک دیتا ہے۔

قرص صفر خارش کے لیے جہاں خارجی علاج ضروری ہے وہاں کھانے کی ادویہ بھی لازمی ہیں۔ قرص اصفر خون کو صاف کرتے ہیں۔ ترکیب استعمال :- ایک ایک قرص صبح و شام پانی کے ہمراہ کھائیں۔

قرص لکلی یہ لکلیاں ہضم میں کھانے کے بعد جو معدے سے گلے تک سوزش ہوتی ہے اسے دور کرتی ہیں۔ نہایت مفید ہیں۔ ترکیب استعمال :- کھانے کے بعد دو دو لکلیاں کھائیں یا جب سوزش ہو دو دو لکلیاں پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

قرص بندش خون اکثر اوقات مختلف راستوں سے خون اس کثرت سے بہنا شروع ہو جاتا ہے کہ رکنا مشکل ہو جاتا ہے۔ منہ سے خون آگے یا رخ سے یا نگیں جاری ہو جائے غرض ہر قسم کے سیلان خون کو یہ قرص روک لیتے ہیں۔ ترکیب استعمال :- ضرورت کے وقت دو قرص تک پانی سے کھائیں یا روزانہ ایک قرص ہمراہ آپ تازہ دیں۔

قرص پودینہ معویٰ معدہ، ہاضم و شہتی ہیں۔ جگر کی اصلاح کرتے ہیں ہضم میں مدد دیتے ہیں۔ ترکیب استعمال :- دو دو لکلیاں بعد غذا کھائی جاتی ہیں۔

قرص تیغودینہ حلی معوی یا نایفانڈ کے لیے یہ قرص بہت مفید ہیں۔ اس قسم کے بخارات کے جو اثرات آنتوں پر پڑتے ہیں، ان کو یہ قرص جلد کر دیتے ہیں۔ آنتوں کو قوت پہنچاتے ہیں۔ موتی جھرو میں دالوں کو جلد نکالنے اور مریض کو تسکین دینے کے لیے قرص تیغودینہ بھر دو ترکیب استعمال :- بچوں کو ایک قرص دودھ یا دسے پانی یا عرق تیغودینہ دو تولے میں گھسکر دینا چاہیے۔ بڑوں کو دو قرص عرق تیغودینہ یا عرق گاؤزبان ۵ آ کے ساتھ دینے چاہیے۔

قرص جریان ہمدرد مطلب میں ان قرصوں کو لاتعداد مریضوں پر آزمایا گیا اور اکثر حالات میں انہوں نے ایوس مریضوں کو دیکھ کی طرح اور گھٹن طح کھا جانے والے مرض جریان سے نجات دلائی۔ دراصل یہ قرص ہزار ہا مریضوں پر تجربہ کر کے اور پھر ترمیم و تنسیخ کے بعد بھی مریضوں پر آزمایا کرتا رہے ہیں اور اب یہ تیر بہدف ہیں اور ان کو پولیہ اطمینان اور بھر دسے کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ترکیب استعمال نہایت سادہ۔ چار قرص صبح و دو دفعہ کے ساتھ یا رات کو سوتے وقت دودھ یا پانی کے ساتھ کھائیں۔

جمنی جدید تب لازم، تب نوبی اور ہر قسم کے بخار خصوصاً دق و سل کے بخاریں یہ قرص زیادہ ثابت ہوئے ہیں۔ ان کے استعمال سے جلد ہی درجہ حرارت کم ہو کر طبعی (نارل) ہو جاتا ہے اور حرارت غریبہ کا اشتعال دھوا اور اعضائے اصلہ سے اس کا تعلق مجھڑا ہو جاتا ہے، جدید دق کے بخار کی گرمی میں خشکی پیدا کر کے رطوبت جسم کو فنا ہونے سے بچا لیتا ہے اور جرثومہ سل (سیس ٹیو برکلو سیس) کو تباہ کر کے تدریجاً بخار پیدائش کو روک دیتا ہے۔ اگر ابتدائی صحیح تشخیص کے بعد متعال کر دیا جائے تو تدریجاً کا اندیشہ نہیں رہتا۔ تدریج کے بعد ان کے استعمال سے درجہ حرارت ہے۔ دق و سل کے بخار میں عرق ہر اہام اور الحیات کے ساتھ استعمال کرنے سے درجہ حرارت میں کمی ہو جاتی ہے۔ سل اور اس کی تمام اقسام مثلاً سل کوئی بخاری وغیرہ میں۔ بہتر ہے کہ صبح کو قرص جمنی جدید ہر ماہ الحیات اور شام کو قرص سحر اور ماہ الحیات استعمال کرائیں تاکہ جرثومہ سل تباہ ہو جائیں۔

حوامل حمل کے زمانے میں حاملہ کی جتنی نگہداشت کی ضرورت ہے، ظاہر ہے۔ نئے، متلی، طبیعت کا اگر گزارنا، دوسرا، بھوک کی کمی اور ان سب باتوں کے نتیجہ میں حمل کے ضائع ہو جانے کا خطرہ ایسی چیزیں ہیں جن پر شخص کو توجہ کرنی چاہیے "قرص حوامل" معاملہ کے حل کا کامیاب علاج ہیں۔ ان کے استعمال سے نئے اور متلی کی شکایت فوراً دھو ہو جاتی ہے، بھوک لگنے لگتی ہے۔ پیٹ میں جینن کی حفاظت کرتے، عورتوں کو حمل کرنے کی شکایت ہوان سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۱ قرص صبح و شام تازہ پانی یا انار وغیرہ کے شربت کے ساتھ دینا چاہیے۔ اطباء اس کا ضرورت کے مطابق بدردہ تجویز کرتے ہیں۔

ذیابیطس کو دور کرنے میں یہ قرص بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ بدردہ شربت انار شیریں۔

ترکیب استعمال ۱۔

تب عرق میں مفید ہوا اور جگر کو قوی کرتے ہیں۔ بدردہ عرق گاؤ زبان۔

سل اور دق کے مریضوں کا آخری اور کامیاب علاج

سحر اور مال الحیات یہ دونوں دوائیں دق اور سل کی ہر گیر لاک اور دق و سل کے علاج کی مختلف تحریکوں سے متاخر ہو کر تب کی گئی ہیں اور اب تک ہزاروں مریضوں پر دق کے مختلف درجوں میں ان کا تجربہ کیا جا چکا ہے۔ یہ دونوں دوائیں

اخیل ہو کر جرثومہ سل (سیس ٹیو برکلو سیس) کو بے اختیار کر کے تدریجاً یعنی ٹیو برکلو سیس کی پیدائش کے امکانات کو محدود کر دیتی ہیں اور جرثومہ سل اور اعضائے اصلہ سے متعلق نہیں ہونے دیں۔ اگر کوئی حافظ طیب شروع ہی سے قرص سحر اور مال الحیات کو عین وقت پر استعمال کر دے تو ندریشہ نہیں رہتا اور کسی قسم کا بخار دق کی صورت نہیں اختیار کر سکتا۔ ٹیو برکلو سیس پیدا ہونے اور حرارت غریبہ کے اعضائے اصلہ سے متعلق ہو جانے کے بعد اور مال الحیات کو مختلف درجوں میں استعمال کر کے رطوبات جسم کو تحلیل و فنا ہونے سے روکا اور پیپٹوں کے تفرج اور زخموں کو مندمل کیا جاسکتا۔ رت میں قرص سحر اور مال الحیات کے استعمال سے جرثومہ سل تباہ ہو جاتا ہے اور رفتہ رفتہ پیپٹوں کے زخم بھر حرارت اور کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ الدین کی اولاد کو ان کا استعمال کر لیا جائے تو استعداد معدنی کم ہو جاتی ہے۔ قرص سحر اور مال الحیات سل بخاری، سل روئی (پیپٹوں کی سل)، سل شد ن، سل یعنی ہیں بھی نہایت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے کھانسی کی شدت نیز بلغم کے اخراج اور نفثہ لدم میں نمایاں کمی ہوجاتی ہے۔ جلد ہو جاتا ہے۔ مستعدین سل کی مزاجی استعداد پر ان کا بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ ان دواؤں کو دق اور سل کی ہر حالت میں بے شکفہ متعال کیا جاتا ہے۔

ہموال ہموال دوا بھی صبح کو قرص ہموال ایک عدد منہ میں ڈال کر اور پے سے ساتھ لیا جائے تو پہلی لیجے اور تیش و ثقیل چیزوں سے پرہیز کیجیے۔ فوکلٹ میں انار، سنہرے انگور استعمال کیجیے۔ تدریجاً دق و سل کے جسم کھائیں۔ آرش جو، ساگ، کدو وغیرہ جو توفادہ مناسب ہے۔

تپ دق اور سل میں مفید ہیں۔ کھانسی کو نازل کرتے ہیں۔

ترکیب استعمال :- ۳ قرص ہر روز شربت اچھا استعمال کریں۔

مقوی گردہ و مثانہ ہیں۔ کثرت بول کی شکایت رفع کرتے ہیں۔ جریان کے لیے مفید ہیں۔

ترکیب استعمال :- ۲ قرص دودھ یا کسی مناسب ہارڈ کے ساتھ استعمال کریں۔

یہ قرص سوزاک، ایسے اجزاء سے مرکب ہیں جو پیشاب زیادہ لاتے ہیں۔ سوزاک کی حالت میں اس بات کی بھی ضرورت ہوتی ہے کہ پیشاب زیادہ آئے تاکہ اس کے اثر سے پیشاب کی نالی صاف ہو جائے اور وہ دھل جائے۔ قرص سوزاک کے اجزاء

ذخیرہ ہونے والے بھی ہیں۔ اس لیے یہ زخم کو جلد بھرنا شروع کر دیتے ہیں۔ سوزاک کی ابتدائی حالت میں یہ قرص اچھا کام کرتے ہیں اور مرض کو دفع کر دیتے ہیں۔

ترکیب استعمال :- صبح کو پیچھے دودھ کے ساتھ ۴ قرص کھائیے جائیں۔ ۱۰ صبح چار قرص رات کو سوتے وقت کھائیں۔ گرمی کے موسم میں دہی کے تودے کے ساتھ کھائیں۔

قرص سرطان

قرص سلاجیث

قرص سوزاک

سیلان الرحم کے لیے نہایت مفید ہیں۔ مقوی رحم بھی ہیں۔

ترکیب استعمال :- دودھ کے ساتھ ۲ قرص صبح یا شب دیجیے۔

درد مرغواہ کسی سبب سے ہو اسے عارضی سکون دیتے کے لیے مفید ہیں۔

ترکیب استعمال :- یوقت ضرورت پانی یا دودھ کے ساتھ ۲ قرص دیجیے۔

سبل دق اور تپ محرق میں مفید ہیں۔ خشک کھانسی کو دور کرتے ہیں۔

ترکیب استعمال :- ۱۔ ۴ عدد یہ قرص عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ دیجیے۔

تبخیر کے لیے مفید ہے۔ معدہ اور جگر کی زائد حرارت کو اعتدال پر لاتی ہے۔ صفرا کی زیادتی کو دفع کرتی ہے۔ دائمی نزلہ، درد سر کی شکایت

اس کے استعمال سے چند روز میں رفع ہو جاتی ہے۔ غذا کے ہضم میں مدد دیتی ہے۔

ترکیب استعمال :- ۲۔ ۲ قرص کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

دق اور تپ محرق میں مفید ہیں۔ دل کو قوت دیتے ہیں۔

ترکیب استعمال :- ۳۔ ۴ عدد یہ قرص عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کرنے چاہئیں۔

گردہ و مثانہ کے قرحہ کو بھرتے ہیں اور گردوں کی بیماریوں میں نہایت مفید ہیں۔

ترکیب استعمال :- ۴۔ ۶ عدد یہ قرص جوارش زرغونی، ماشے عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ دیجیے۔

منہ سے خون آنے کو روکتا ہے۔ جلد اثر دکھاتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۵۔ ۶ عدد یہ قرص عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے یا دیگر مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔

درد سر کو نازل کرتا ہے۔ درد شقیقہ میں نہایت مفید ہے۔ نزلہ کو بھی سود مند ہے۔

ترکیب استعمال :- ۶۔ قرص کو پانی میں گھسکر پیشانی اور کینٹھی پر لپک کریں۔

جب بھی نین چار دستوں کی ضرورت ہو یا تھکوس جبکہ صفر کے طبیکی علامات ہوں۔

ترکیب استعمال :- ۷۔ ۲ قرص سہل رات کو سوتے وقت دودھ یا نیم گرم پانی سے کھائیں۔

سعدونیا (سکے مونیا، حصارہ، یوندر کیو جیا، وغیرہ سے بنایا جاتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کی صفائی کے لیے نہایت

آنتوں کی حرکت دودھ کو تیز کر کے قبض دور کرتی اور دست لاتی ہے۔ کان کے درد اور آشوب چشم کو جو بعض

قرص سیلان

قرص صداع

قرص طباشیر ملین

قرص عود

قرص کافور

قرص کانج

قرص کبریا

قرص مثلث

قرص سہل

قرص ملین

آشوبِ چشم کے لیے مفید ہیں۔ آنکھ کی سرخی کو کھاتے ہیں۔

مور

نام

نزلہ وزکام :- ایک دو قطرے ناک میں ٹپکائیں ضرورت ہو تو دن میں دو تین مرتبہ ایسا کرنا چاہیے۔

ٹھہکا درد۔ درد کے مقام پر روتی کی پھر بری سے لگائیں۔ ضرورت ہو تو ۱۵ منٹ کے وقف سے دو تین مرتبہ ایسا کرنا چاہیے۔

وَنیسا۔۔۔ تعویذ اسار و غنیمت گرم کر کے اس میں چند قطرے قلعہ دم ڈالیں پھر اس کی ایش درد کے مقام پر کرنی چاہیے۔

بخشہ ۱۔ اس قح پر اس دوا کے ۳۰ قطرے عرق پودینہ یا گلاب میں ملا کر پیے دینے چاہئیں۔ ضرورت ہو تو اسے آدھے آدھے گھنٹے بعد دیتے رہیں۔

ملی اور فتنے - انار کے پانی میں تسلیم کے دو قطرے ڈال کر پییں۔

حیاء۔ ۱۔ روغن سوربجان میں چند قطرے قلم کے ڈال کر گرم کریں اور خوب مالش کریں۔ اس کے بعد پٹی باندھ دیں۔

ہی پی لیں۔

بٹ — جس جگہ چوٹ لگے قدم کی مالش کریں۔

زیرِ طرہ جانو اگر کاٹ لے تو اس مقام پر قلم لگانا چاہیے۔ اگر زخم سخت قیسم کا ہو تو پچھنے لگو اگر قلم لگائیں اور کمی میں قلم ۳۰-۴۰ قطرے

ہر گز جاکر۔^۶ ملا کر دن میں تین چار مرتبہ دیں۔

اے کے امراض۔ - قلم کیوں کے امراض میں بھی اپنے عجیب و غریب اغراض کے بغیر نہیں رہتا۔ دست آنا، پیاس، دانت نکلنے اور معدی وغیرہ سے

بہت جلد نجات دیتا ہے۔ بچوں کو ایک قطرہ دینا کافی ہے۔

فیروٹی آرد کر سنہ درد پہلو ضیق النفس اور نمونہ کے لیے بہت مفید ہو۔
ترکیب استعمال ۱۔ بقدر ضرورت گرم کر کے لاش کریں۔

اکا

کافور سیان

یہ کافور اعلیٰ درجہ کا مرکب ہے۔ بسل و دق میں نہایت مفید ہے۔ جراثیم کو ہلاک کرتا ہے۔ فساد ہوا کے ضرر سے جسم کو محفوظ رکھتا ہے۔ د اور مہضہ کے نپٹنے میں اس کا استعمال بطور حفظہ مائع ہم اس سخت متعدی مرض سے حفاظت بھی ہو۔ نفث الدم (خون تھوکنے) پر فوری اثر دکھاتا ہے۔ ترکیب استعمال ۱۔ ۴۔ ۵ قطرے پانی میں ڈال کر استعمال کریں۔

کحل الجواهر

پٹھے موتی، مشک اور جواہرات سے یہ سرمہ تیار کیا جاتا ہے۔ اجسام رباطیہ پر مقوی اثر ڈال کر بینائی برٹھاتا اصل سے برقرار رکھتا ہے۔ صعبہ مجوذہ (آہنگ نرؤ)، اور آنکھ کے تمام پردوں کے افعال کو درست رکھتا ہے۔ رطوبت جلیدیہ (دکھٹے لائن لہز) کو دھندلا کر دے سے بچا کر موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔ ترکیب استعمال ۱۔ رات کو سوتے وقت دو دو سلائی آنکھوں میں لگائیں۔ روزانہ معمولاً لگانے سے آنکھیں ہمیشہ تندرست رہتی ہیں اور بینائی کمزور نہیں ہونے پاتی۔

کحل سبب

آنکھ کے جالے پھولے اور ناخن کو کاٹنا ہے۔
ترکیب استعمال ۱۔ صبح اور رات کو آنکھوں میں لگائیں۔ ترش اشیاء سے پرہیز۔

کحل چکنی دوا

یہ دوا نزول الماء کے لیے مفید ہے۔ دھند، جالے اور پھولے کو کاٹتی ہے۔
ترکیب استعمال ۱۔ ایک ایک سلائی دن میں دو وقت لگائیں۔

کحل شفا

دنیا میں آنکھیں بڑی نعمت ہیں۔ آنکھوں کی قدر انسان کو اس وقت ہوتی ہے جب کسی قسم کی تکلیف پیدا ہوتی ہے تو کچھ قدر حفاظت نہیں کی جاتی جس کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تھوڑی سی عمر میں کمزوری بصارت کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ حینک کے خور ہو جاتے ہیں۔ یہ سرمہ ہم نے خاص طور پر پیش قیمت اجزاء سے تیار کیا ہے جو تمام امراض چشم میں مفید ثابت ہوا ہے۔ بینائی کو نہایت طاقت بخشتا ہے۔ نیز جالہ، پھولا، ناخن، خارش، نزول الماء وغیرہ کی شکایتوں کو رفع کرتا ہے اور خاص طور پر آنکھوں کو قوت بخشتا ہے۔ عجیب غریب چیز ہے۔ ترکیب استعمال ۱۔ اس کی دو دو سلائیاں آنکھوں میں لگائیں۔

کرمار

کرمار سیٹ کے ہر قسم کے کیڑوں کے لیے مختلف طریقوں سے استعمال کی جاتی ہے۔ چنانچہ:

کچھوئوں کے لیے ۱۔ کرمار کے ۲ قرض (بہری مقدار) رات کو سوتے وقت تھوڑے سے پانی کے ساتھ کھائیں۔ رات کا کھانا اس دن بالکل نہ کھایا جائے۔ صبح کو اٹھ کر سوا تو لے (آدھا اونس) نمک سہل (دگنیشیا سلف) آدھ پاؤ پانی میں گھول کر پی لیں۔ اگر تک سہل نہ ملے تو سنا ہلٹے اور سرف ۵ ماشے کو پاؤ بھر پانی میں جوش دیکر چھان کر پی لیں۔ سنا کے جوشاندے میں مٹھاس نہ ملائیں البتہ تھوڑا سا نمک ڈالا جاسکتا ہے۔ ایک ڈیڑھ گھنٹے میں دوسری دست آجائیں گے اور ان میں کچھ ابھی نکلے گا۔ اس کے بعد ایک دن چھوڑ کر پھر کرمار کے دو قرض اور ہر کیے مطابق کھائیں اور دوسری کی دوائیں اگر کوئی کچھ اپیٹ میں اور ہوگا تو وہ بھی نکل جائے گا، پھر امتیاط کر مارکی دوسری خوراک ایک دن کے بعد اور ہر کیے مطابق لیں۔

بچوں کے لیے کھانا کی بھی تین خوراکیں کافی ہیں۔ دستوں کے بعد ایک گھنٹہ تک کچھ نہیں کھانا چاہیے۔ پیاس لگے تو سوڈا واٹر یا سولف کا حرق پینا جا سکتا ہے۔ پھر معمولی غذا کھائی جا سکتی ہے لیکن مٹھاس اور چکنی چیزیں بہت کم ہوں۔ وقفہ ایک دن کے بجائے دو دن کا بھی کیا جا سکتا ہے۔

ہب کیڑوں کے لیے ۱۔ ہب کیڑوں کے لیے بھی کرتار کی وہی ترکیب ہے۔ البتہ رات کو دو کھانے کے بعد ۹ ماشے اجازت دیں پاؤ بھر پانی میں جو ش دیکر اور چھان کر پی جائے۔ وقفہ ایک دن کے بجائے دو دن کا بھی کیا جا سکتا ہے اور احتیاطاً دو چار پلچ بار تک استعمال کی جا سکتی ہے۔

چروں یا باریک کیڑوں کے لیے ۱۔ ان کیڑوں کے لیے بھی کرتار کیڑوں کی ترکیب کے مطابق استعمال کی جائے گی۔ البتہ اس کے ساتھ نیم کے پتوں کے جوشاندے کا حقہ کرنا بھی ضروری ہے۔ نیم نہ ملے تو نمک کھانے کا ایک ٹیبل اسپون بھر (۹ ماشے) پاؤ بھر نیم گرم پانی میں ملا کر حقہ کیا جائے۔ حقہ پتوں کے دن نہیں کیا جائے گا۔ باقی تمام دنوں میں جب تک علاج جاری رہے حقہ روزانہ دیا جائیگا۔ ان کیڑوں کے لیے وقفہ چار دن کا ہونا چاہیے۔ پاخانہ کی جگہ خلیف ہو تو وہاں نیم کا تیل لگایا جائے۔ عموماً پانچ دفعہ کے استعمال سے یہ کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔

کدو دانے ۱۔ ان کیڑوں کا علاج کرتار سے شروع کرنے سے پہلے دس دن تک غذا کم کر دی جائے۔ بہتر یہ ہو کہ دودھ اور سبز لوبوں پر گزر کر کی جائے۔ اس کے بعد قرص ملیں یا کوئی دست آور دوارات کو کھائیں۔ پھر ان میں وہی ہب کی غذا کھائی جائے اور رات کو کرتار کے دو قرص کر لیے کے جوشاندے کے ساتھ جس میں ذرا سا نمک ڈالا گیا ہو کھائیں۔ کرپلانے تو نیم گرم پانی میں ذرا سا نمک ڈال کر پییں۔ صبح کو نمک سہل یا سناں کا جلاب اور پکی ترکیب کے مطابق لیں۔ دست گرم پانی کے برتن میں کریں تاکہ اسے چھان کر دیکھا جاسکے کہ کدو دانے کا سر نکلا یا نہیں۔ اگر پہلی دفعہ سر نہ نکلے تو پانچ دن کے بعد پھر رات کو دست آور دوا لیں اور دوسری رات کو کرتار اور پکی ترکیب کے مطابق کھائیں۔ چار پانچ بار دوا استعمال کرنے سے اس سخت مرض سے پوری نجات مل جاتی ہے۔ وقفہ ہر فوراک دو دن کے بعد پانچ دن رکھا جائے گا۔ کرتار کی خوراک مختلف عمر کے مریضوں کے لیے یہ ہے۔

جوانوں اور پوری عمر کے مریضوں کے لیے ۲ قرص۔ ۳ سال سے ۱۲ سال تک کے بچوں کے لیے ایک قرص۔ ایک سال سے ۲ سال تک کے لیے ۱ قرص۔ ایک سال تک کے بچوں کے لیے ۱ قرص؛

سہل کے بعد کچھ دنوں تک ہب کی غذا کھائی جائے۔ زیادہ مٹھاس سے پرہیز کیا جائے۔ پیاس کے وقت دن میں ایک دو بار سوڈا واٹر بھی پینا چاہیے۔ یہ بچل اور ترکاریاں پیٹ کے ہر قسم کے کیڑوں کو دور کرنے کے لیے خصوصیت سے مفید ہیں۔ ۱۔ انار، آڑو، پھیتہ، شریفہ، خرفہ اور کرپلا۔

کشتہ جات

آسانی کے لیے کشتوں کے قرص بھی تیار کیے گئے ہیں۔ ایک قرص خوراک مقرر ہے۔ اب اختیار ہے چاہے قرص منگائیں، چاہے کشتہ مہل صورت میں منگائیں۔

کشتہ ابرک سفید دمہ اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔ بدردہ شہد خالص۔

مقدار خوراک ۱۔ ایک ہنچ۔

کھانسی و دمہ میں مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۱ دو چاول سے چار چاول تک یہ کشتہ شہد میں ملا کر چائیں۔

فالج، لقوہ، کھانسی، دمہ اور خرد و غیرہ امراض کو رفع کرتا ہے الفاضل بنفس کے دوسرے کو فوراً روک دیتا ہے۔

ترکیب استعمال ۱۔ ۲ چاول یہ کشتہ ایک تولہ شہد میں ملا کر سو دن وقت استعمال کریں۔ جوش اور نفیل چیزیں نہ کھائیں۔

کشتہ ابرک سیاہ

کشتہ ابرک کلان

کشتہ بقیۃ مرغ ترکیب استعمال کے لیے مفید ہے اور جریان میں نہایت مفید ہے۔
ترکیب استعمال: ۴۰ چاول جوارش مصطفیٰ ۱۷ ماشے اور دیگر مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔

کشتہ تامیسر معدہ راج (دو گیس زرد) کو متاثر کر کے رطوبت معدیہ (گیسٹرک جوس) کے ترشح کو بڑھاتا۔ معدے کے جوہر ہاں باقراس اور آنتوں کے مخصوص خمیری مواد میں اضافہ کر کے بھوک اور ہضم کی طاقت کو حیرت انگیز طریقہ پر بڑھاتا۔
دوا دیکھن خوب ہضم کرتا ہے۔ اعصاب شریک کے توسط سے تمام آلات ہضم کی اصلاح اور ان کے افعال کو تیز کرتا ہے۔ جسمی غنور اور قوت مقلد ضعف کو دور کر کے بہن میں بھی مفید ہوتا ہے۔ ترکیب استعمال: ۱۔ ایک قرص بالائی یا کمین یا دوا المسک معتدل میں رکھ کر استعمال کیا جاتا ہے۔

کشتہ حجر الیہود سنگ گردہ و مثانہ کو خراج کرتا ہے۔ بدرقہ عجون عقرب یا عجون حجر الیہود
مقدار خوراک: ۱۔ ایک سدرق
کشتہ خبث الحديد معدے کی خراب رطوبت کو جذب کرتا، مقوی معدہ و جگر ہے۔ بدرقہ دوا المسک
مقدار خوراک: ۱۔ ۴ چاول۔

کشتہ زمررد زمررد کا یہ کشتہ بہت خاص طریقہ اور محنت سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس میں یہ خصوصیت ہو کہ بالخاصہ راس النخاع پر اثر انداز
مرکز فیاطبی کی اصلاح کر کے کثرت بول اور پیشاب میں شکر آنے کو روکتا ہے۔ مثانہ کی گرمی کو تسکین دیتا ہے۔ خبثین! غده مندی کو قوت دیکر سیال سولہ کے سیلان کو روکتا ہے۔ جگر کو قوی کرتا ہے۔ قلب اور شریانین قلب کے افعال کو درست کر کے قلبی امراض میں فائدہ
ترکیب استعمال: ۱۔ ایک قرص جوارش زرد عینی عبری بنو کلاں یا جوارش زرد عینی سادہ میں رکھ کر صبح کھائیں۔

کشتہ شرب جريان کے لیے بے حد مفید ہے۔ بدرقہ عجون آرد خرما۔
مقدار خوراک: ۱۔ ۴ چاول۔
کشتہ سم الفار سنگیہ کا کشتہ بنانا ایک خاص آرٹ ہے۔ ہر شخص اس زہر کو تریاق نہیں بنا سکتا۔ اعلا درجہ کا مقوی باہ ہے
جس قدر قوتیں ہیں سب کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ خوراک دو دودھ خوب ہضم کرتا ہے۔ چہرے کو سمخ و سفید بناتا ہے۔
طیب کے مشورے سے استعمال کیا جاتا ہے۔

کشتہ صدف عورتوں اور مردوں کے جیان کے لیے مفید ہے۔ بدرقہ خمیرہ گاؤز بان غیری جوارش والا
مقدار خوراک: ۱۔ ۴ چاول۔
کشتہ طلاء جدید سونے کا یہ کشتہ خاص ترکیب سے تیار کیا گیا ہے۔ جسم کے عضلات و اعصاب اور تمام مراکز عصبیہ کو قوی کرتا ہے۔
بطریقہ قلب و دماغ اور قلب کی کواڑیوں کے افعال درست کر کے تمام قلبی امراض میں فائدہ دیتا ہے۔ دماغ اور دماغ
قوت حسی و ذہنی اور مبداء النخاع کے مرکز قلبیہ کو قوت دیتا ہے۔ خاکی ماتھے کو بڑھاتا ہے۔ بھوک بڑھاتا اور آلات ہضم کے افعال کو تیز کرتا ہے۔ حرار
(انجیل ہیٹ) کو بڑھاتا اور اس کی حفاظت کرتا ہے۔ قوت حیات (ویشل فورس) کو قوی کر کے امراض کے خلاف مناعت (ایمیونیٹی) پیدا
ترکیب استعمال: ۱۔ ایک قرص بالائی یا کمین یا مفرح خاص ۱۷ ماشے میں رکھ کر کھائیں۔

کشتہ طلا خورد

اعضائے رئیسہ کطاعت دیتا اور حرارت غریزی کو بڑھاتا ہے۔ مقوی باہ ہے۔
ترکیب استعمال: ۲ چاول کشتہ کھن ایک تولہ میں ملا کر کھائیں۔

کشتہ طلا کلان

دماغ اور دماغ کے رقبہ جستی و ذہنی کو قوت دیتا ہے۔ حرارت غریزی راہیمیل ہیٹ، کی حفاظت کرتا ہے۔ قوت چولانی
دواخی ٹیلٹی، کو طاقت دے کر امراض کے حملوں سے بدن کو بچاتا ہے۔ مرکز عصبیہ کے افعال کو تیز کر کے باہ میں
ہجان نمایاں کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ معدے کی عقلی حرکات میں اضافہ کرتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ ایک قرص بالائی یا کمین میں یا دوا المسک معتدل ۶ ماشے میں رکھ کر دودھ کے ساتھ کھائیں۔

کشتہ طلا مرواریدی

دماغ کے خاکی مانجے کو بڑھا کر اعلا دماغی مراکز کو قوت دیتا ہے عقل و شعور، ادراک اور حسی تاثرات و محسوسات
کو تیز کرتا ہے۔ قلب شریان قلب، بطون قلب اور قلب کی دیواروں کو طاقت بخشتا ہے۔ تغذیہ و تنقیہ
کے نظام کو درست کرتا ہے۔ اعصاب کے مراکز اول و ثانی کے نقائص کی اصلاح کر کے باہ میں حرکت پیدا کرتا ہے۔ پھیپھڑے کو طاقت دے کر تدرن کوڑکتا
ہے۔ جراثیم بیکل کو مارتا ہے اور کھانسی میں بھی مفید ہے۔ نفث الدم میں جو پھیپھڑوں کی سندرش یا قرحہ یا حلق اور خجڑہ اور ہوا کی نالیوں کی ہاریک شریان
کے پھٹ جانے سے ہو مفید ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ ۱ قرص بالائی میں رکھ کر یا نیمرو مروارید ۶ ماشے میں ملا کر کھائیں۔ اوپر سے دودھ پی سکتے ہیں۔

کشتہ عقیق

سیل (پلورسی ٹیور) بکوسس، میں جس میں پھیپھڑوں میں قرحہ ہو کر غار پڑ جاتے ہیں اور متوک میں خون اور پیپ کے لگتی ہوئی کشتہ
نہایت مفید ہے۔ یہ رقم کو بھرتا ہے اور قلب کی دیواروں کو بھی قوت دیتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ ۱ قرص ۶ ماشے نیمرو گاؤن بان عنبری میں ملا کر کھائیں۔

کشتہ فولاد

فولاد (سٹیل) کے ٹکڑے سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ کشتہ جگر کو قوت دے کر اس کے تولید خون کی تکمیل کرتا ہے۔ معدے کے طبقات
عضلات کی حرکات درست کرتا اور اس کے مختلف غد کو قوت دیتا ہے۔ خون کے سفید ذرات سرخ ذرات میں تبدیل کرتا ہے۔ خون کو
سرخ اور صاف کر کے طاقت دینے والی دوا ہے۔ خون کی سرخی بڑھا کر قوت خون اور عام کمزوری میں مفید ہے۔ چہرے کو سرخ و سفید بناتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ جوارش بسا سے ۷ ماشے یا جوارش جالینوس یا دوا المسک معتدل جوارش والی ۶ ماشے میں ملا کر کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔ خالی معدہ میں ندویں
دردن استعمال میں ترشی سے پرہیز۔ مقدار خورد اک ۱۔ جری مرواروں کو ۲ چاول سے ۳ چاول تک۔ بچوں کو نہیں دیا جاتا۔

کشتہ فولاد سرد

معدہ اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ گرم مزاج والوں کے لیے مناسب۔ بدرقہ دوا المسک معتدل سادہ۔

کشتہ فولاد سونے چاندی والا

فولاد کا یہ مرکب کشتہ دل دماغ اور جگر کے لیے خاص چیز ہے۔ خون صالح بکثرت پیدا کرتا ہے۔ چہرے کو
سرخ و سفید کرتا ہے۔ ضعف معدہ اور جگر کے لیے نہایت مفید ہے۔ جسم کو فرو کرتا ہے۔ مقوی غذا نہیں

جزو بدن بناتا ہے۔ حرارت غریزی کی حفاظت کرتا ہے۔ ترکیب استعمال: ۲۔ ۲ چاول یا ایک قرص دوا المسک معتدل جوارش والی یا بوب کبیر یا جوارش جالینوس
میں ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔ ترش اور بادی چیزوں سے پرہیز کر دے۔

کشتہ قرن الابلح بلغمی کھانسی اور خناریر کے لیے مفید ہے۔ بدقہ خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا مقدار خوراک : ۳ چاول

کشتہ قلعی رانگے تیار کیا جاتا ہے۔ غده مذی دہرہ سیٹ گلینٹ اور دیگر اعضاءے تناسل کی جس کو کم کر کے سرعت اور احتلام کو دور کر کے غده مذی وغیرہ کو قوت دیکر باہ کو بڑھاتا ہے معدے کو بھی طاقت دیتا ہے۔

ترکیب استعمال : ۱۔ باہ کو بڑھانے کے لیے بوب کیرہ ماشے میں ملا کر جھکو کھلائیں جریان، سرعت اور احتلام کو روکنے کے لیے معجون آندرخا ایک تولہ میں ملا کر مزہ کو سونے وقت دودھ کے ساتھ کھائیں۔ ترشی سے پرہیز۔ مقدار خوراک : ۱۔ بڑی عمروں کو ۲ چاول سے ۳ چاول تک۔

کشتہ گنودنی آتشک وجع المفاصل اور عرق النسا میں مفید ہے۔ بدقہ منصف کا دانہ مقدار خوراک : ۱۔ ۳ چاول

کشتہ مثلث جریان کے لیے مفید ہے، مادہ تولید کو بڑھاتا اور غلیظ کرتا ہے۔ قوت مردی کی حفاظت کرتا اور جگر کو قوت پہنچاتا ہے ترکیب استعمال : ۲۰ چاول یکشتہ معجون آندرخا ایک تولہ یا کمسن ایک تولہ میں ملا کر کھائیں۔

کشتہ مرجان جواہر والا آد عقل یعنی دماغ کے خاکی مادے کو بڑھا کر حس تاثرات و محسوسات کو تیز کرتا ہے۔ اجسام رباطیہ کو قوت دیکر مینا کرتا ہے۔ دل و جگر کو بھی طاقت دیتا ہے۔ دماغ کی کمزوری کو دور کر کے نیز نزلہ و کھانسی اور درد سر کو جو ضعف کے باعث ہوتی ہو، دور کرتا ہے۔ ترکیب استعمال : ۱ یا ۲ قرص ۶ ماشے خمیرہ گاؤزبان عنبری میں رکھ کر کھائیں۔ اوپر سے دودھ پی سکتے ہیں۔

کشتہ مرجان سادہ دل کو قوت دیتا ہے اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔ ترکیب استعمال : ۲ چاول یکشتہ خمیرہ گاؤزبان جواہر والا ۶ ماشے یا خمیرہ گاؤزبان سادہ ایک تولہ میں ملا کر استعمال کریں۔ معدے کو قوت دیتا ہے اور جگر کے لیے بہت مفید ہے۔ اعضاءے رئیسہ کو قوت دیتا ہے۔ ترکیب استعمال : ۲۰ چاول یکشتہ جوارش بسباسہ ۶ ماشے یا جوارش جالینوس ۶ ماشے میں ملا کر استعمال کریں۔

کشتہ مروارید رحم، طبقات رحم اور بیج رحم، نیز عورتوں کے خستین الرحم کو قوت دیتا ہے اور سیلان الرحم کی تمام اقسام، سیلان فرجی، سیلان سیلان رگی کو دور کرتا ہے کیستہ المنی کے دفعہ کو دور کر کے مردوں کے جریان اور احتلام میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ دماغ اور بطون طاقت دیتا ہے۔ حرارت غریزی، نیمل مہیٹ، کی حفاظت کرتا ہے۔ قوت حیوانی (روائی ٹیلی) کو بڑھاتا ہے۔ ترکیب استعمال : ۱۔ ایک قرص ۶ ماشے مطرغ خاص یا خمیرہ گاؤزبان عنبری میں رکھ کر مزہ کھائیں۔ اوپر سے دودھ پی سکتے ہیں۔

کشتہ نقرہ اعصاب و عضلات جسم کو طاقت دیکر حتی دچالاک پیدا کرتا ہے۔ اعصاب شریک اور عصب راجح کو قوی کر کے جگر و معدہ کی کدھن کرتا ہے اور طبیعت صوری کے ترشح کو بڑھا کر ہضم اور بھوک بڑھاتا ہے۔ دماغ اور مثانہ کو قوی کرتا ہے اور مرکز اظہار و مرکز غائی نیز عظام کو قوت دیکر ہڈیوں کو بڑھاتا ہے۔ ترکیب استعمال : ۱۔ ایک قرص ۶ ماشے ذوائ المسک معتدل جواہر دلی میں یا محض بالائی میں رکھ کر یا ایسے ہی پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

کشتہ نقرہ جدید تمام اعضائے زمیہ کو قوت دیتا ہے۔ حرارت غریزی کی حفاظت کرتا، فعل ہضم کو قوی بناتا، مقوی باہ ہو اور مادہ تولید کی خرابیوں کی اصلاح کرتا ہے۔ روح میں لطافت پیدا کرتا ہے اور چند ہی روز میں چہرے کو ناروغ بنادیتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۲۰ چاول یکشتہ لبوب کبیرہ، ۲۰ قطرا الک جابر و الی ۵ ماشے یا خیرہ کا توڑ بان جابر و الی ۵ ماشے میں ملا کر استعمال کریں۔ تریزی سے ہر روز۔

ا ج ا

گلفند سیوتی خفقان اور وحشت کو دور کرتا ہے۔ مفرح قلب ہے۔

گلفند کلاب ترکیب استعمال: ۲۰۰ تولے ہرق گاؤ زبان ۵ تولے عرق بید مشک، ۵ تولے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

گندھک سیال ملیں ہی، مقوی معدہ و جگر ہے۔ ہاضمہ کو درست کرتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۴۰۰ تولے گلفند شیرہ بادیان، ۵ ماشے، موزینٹے ۹ دانے پسیرا اس کے ساتھ استعمال کریں۔

جسم کے زہریلے مواد کو زائل کرتا ہے۔ فساد خون کو مفید ہے، پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا، بھوک لگاتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۲۰۰ قطرے ۵ تولے پانی میں حل کر کے استعمال کریں۔

ا ل ا

لبوب اعظم اعضائے مولدہ میں جدت بڑھ جانے یا ان کے فعل میں کسی وجہ سے خرابی آ جانے کی صورت میں منی کے قوام میں فرق ہو جاتا ہے اور وہ تہلی پر جاتی ہے۔ لبوب اعظم اعضائے مذکورہ کو قوت پہنچاتا ہے اور ان کو اعتدال پر لاتا ہے۔ غدہ قدامیہ کو قوت دیتا ہے اور اسی لیے اساک کی قوت کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ اس میں قوت دینے والے اجزاء بھی شامل ہیں، مثلاً تودی زرد اور ثعلب مصری، مشک اور زعفران وغیرہ۔ اس لیے یہ مقوی بدن ہے۔ ہاضمہ پر اس کا برا اثر نہیں پڑتا۔ کیونکہ مصلح اجزاء ساتھ ہیں۔ قوت باہ کو قائم رکھتا ہے۔ اسے ہر موسم میں اطمینان سے استعمال کرایا جاسکتا ہے

اطبا اور دید صاحبان اپنے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں۔

لبوب کبیر گھریلو چڑوں کے دماغ قیمتی ادویہ اور مشک وغیرہ کا مرکب ہے۔ مراکز اعصاب اور بلخ نیز دل کو طاقت دیتا ہے۔ آلات تناسل پر محرک اثر ڈال کر باہ بڑھاتا ہے۔ خبیثوں کے طبقات ہضہ خبیثوں کے چھوٹے کو تھوڑوں اور انابیب المنی کو قوی کر کے مادہ تولید کی پیدائش کے عمل کو بڑھادیتا ہے۔ گردوں اور کلاہ گردہ کے افعال کو صحیح اور تیز کرتا ہے۔ غدہ خفایہ کے نقائص دور کرتا ہے اور اسے اپنا مخصوص جوہر پیدا کرنے پر تیار کرتا ہے۔ غرض جو رطوبتیں جوان رہنے کے لیے ضروری ہیں وہ پیدا کرتا ہے اور جن گلیٹیوں میں وہ پیدا ہوتی ہیں انہیں قوت دیتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۱۔ اس کی ایک خوراک تنہا یا کشتہ ملا ۲۰ چاول ملا کر صبح کھائیں۔ ۲۔ دوسرے ہمدرد اللحم ۵ تولے نوش کریں یا صرف دھوہ ہیں۔

مقدار خوراک: ۱۔ بڑی عمر والوں کو ۵ ماشے سے، ۵ ماشے تک۔

بچوں کو نہیں دیا جاتا۔

لرزین

یہ ملیرے ایک ایک جڑوں کو خواہ وہ جگر میں چھپا ہوا ہو یا تہی میں ڈھونڈ لیتی ہے اور مار ڈالتی ہے۔ لکزین میں دو خاص صفتیں ہیں ایک یہ کہ اس کے استعمال سے ملیریا کے مریضوں کو کامل شفا ہو جاتی ہے، دوسری خصوصیت یہ ہے کہ جو لوگ اسے بطور پیش بندی استعمال کر لیتے ہیں وہ ملیریا کے حملوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس کے اجزاء جسم اور خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور ملیریا کے ہر حملے کو ناکام بنا دیتے ہیں۔

برسات کے دنوں میں جب ملیریا کا زور ہو تو آپ لکزین کو خود بھی استعمال کیجیے اور گھر کے دوسرے افراد کو بھی استعمال کرائیے۔ لکزین ہر سال ہزاروں گھرانوں میں استعمال کی جاتی ہے۔

لعوق

لعوق آب تربوز والا یہ لعوق سہل اور خشک کھانسی کے لیے بہت مفید ثابت ہوا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱۔ اتولہ یہ لعوق کھانسی کے لیے عرق گاؤزبان ۱۲ تولے اور سہل کے لیے عرق شیراز ۱ تولے عرق بارتنگ ۱۰ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔ تنہا بھی استعمال کیا جاتا ہے گرم و بادی اشیاء سے پرہیز
لعوق آب نیشکر والا سہل اور خشک کھانسی کے لیے مفید ہے۔ پھیپھڑوں کو قوی کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱۔ اتولہ یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔
لعوق بادام مقوی دماغ ہو، سینہ کی خشکی کو رفع کرتا ہے اور خشک کھانسی میں مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱۔ اتولہ شب کو سوتے وقت استعمال کریں۔
لعوق بہدانہ نزلہ اور کھانسی کے لیے مفید ہے، حرارت کو کم کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱۔ اتولہ یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کیا جائے۔
لعوق ربوی ضیق نفس کے لیے بہترین چیز ہے۔ دودھ کی کمی میں، ماشے لعوق ذرا سے پانی میں گرم کر کے دینے سے دورہ رک جاتا ہے اور بلغم بآسانی خارج ہو جاتا ہے۔ جب بھی سانس میں تنگی اور بوجھ ہو، لعوق ربوی استعمال کریں۔
لعوق سپستان نزلہ اور کھانسی کے لیے مفید ہے بلغم سے سینہ کو صاف کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱۔ ماشے سے اتولہ تک یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے میں جوش دیکر شب کو سوتے وقت یا تنہا استعمال کریں۔ ترش و بادی اشیاء سے پرہیز۔
لعوق سپستان خیار شنبیری نزلہ زکام، کھانسی کے لیے نہایت مفید ہے۔ سینہ کو صاف کرتا اور قبض کو دور کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱۔ ماشے سے اتولہ تک یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے یا دوسری مناسب دوی کے ساتھ استعمال کریں۔
لعوق شہیقہ کال کھانسی کے لیے مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱۔ ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک دیا جاتا ہے۔
لعوق ضیق نفس دہرے کے لیے مفید ہے، ذائقہ کے اعتبار سے خوش گوار ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱۔ اتولہ یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

لعوق کتاں

لعوق معتدل

لعوق نزلی

دومہ کے لیے مفید ہو۔ سینہ کی جلن کو دفع کرتا ہو۔

ترکیب استعمال :- ۱۔ اتولہ یہ لعوق عرق گاؤ زبان ۱۲ اتولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترشی کا پرہیز۔

نزولہ نزکام اور کھانسی کو فائدہ دیتا ہو۔ نزولہ حار کی تغلیظ کرتا ہو۔

ترکیب استعمال :- ۱۔ اتولہ یہ لعوق عرق گاؤ زبان ۱۲ اتولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترشی کا پرہیز

نزولہ کے لیے مفید ہو۔ نزولہ کی وجہ سے جو کھانسی ہو جاتی ہو اس کو دور کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱۔ اتولہ لعوق عرق گاؤ زبان ۱۲ اتولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

۱۴۱

مالتی بسنت

آنسوؤں کی تشبیہ و القاب فی حرکات کو کم کرتی ہو۔ آنسوؤں کی حرکات دو دردیہ کو معتدل بناتی ہو اور آنسوؤں کے غدد و جاذبہ

(سالٹری گلینڈز) نیز عروق جاذبہ کو طاقت دیتی ہو۔ ذرب و خلطہ، ذرب مزمن (اسپرو) میں جو دست آتے ہیں

اور منہ اور زبان میں دلنے ہو جاتے ہیں، اس کے لیے مالتی بسنت بہت مفید ثابت ہوتی ہو اور رفتہ رفتہ معدہ کے طبقات کو قوت دیکر اسہال کو روکتی

ترکیب استعمال :- ۱۔ اقرص بحون سنگند مرغ، ماشے میں رکھ صبح و شام کھلائیں۔ مالتی بسنت کے قوس بھی تیار ہوتے ہیں۔

مانعی

کمزور اور بیمار عورتوں کی طبی ضرورتوں کو ملحوظ رکھتے ہوئے ہمدرد و دوا خانہ کراچی نے برتھ کنٹرول یعنی ضبط تولید کے لیے ایک نہایت

کامیاب اور میسر دوا مانعی کے نام سے تیار کی جو بعض عورتیں خلقی طور پر کمزور و نحیف ہوتی ہیں یا ان کے عظم خانہ کے جوف میں اتنی وسعت

نہیں ہوتی کہ بچہ پرورش پا کر آپریشن کی صعوبت کے بغیر پیدا ہو سکے بعض اوقات عظم خانہ کا جوف (پلوس) اتنا تنگ ہوتا ہو کہ بچہ آپریشن کے وقت بچکا سر اس

میں بھنس جاتا ہو یہ تمام باتیں سخت خطرناک ہیں۔ مانعی ان تمام خطرات سے بچا لیتی جو زائوا فی میں ہستقرار حمل اور اولاد کی تکلیف یا حوض خانہ (پلوس) کی تنگی

کے باعث پیدا ہو سکتے ہیں۔ مانعی انعقاد لطفہ کے تمام امکانات کو باطل کر دیتی جو حمل حقیقت میں بیضہ النساء (اڈوم) اور مکیہ نیا نہ لاپہرچوڑھا

کے حسن اتصال کا نتیجہ ہے۔ یہ اتصال قاذف نالی کے آزاد سرے کے پاس سے ہوا کرتا ہو۔ مانعی بیضہ النساء اور مرد کے حویات منویہ کو جلنے سے روک دیتی جو اور نہیں

ہلاک کر دیتی ہو اور دوران سفر میں یعنی رجم تک پہنچتے پہنچتے یہ بیکار اور مردہ ہو جاتے ہیں۔ باوجود اس کے مانعی میں کوئی ایسی چیز شامل نہیں جو جرم کی خشنوائی

خالصی اور عنق الرحم اور جہل میں کسی قسم کی خراش یا اور دم پیدا کرے۔ مانعی ضبط تولید کے تمام جائز مواقع پر پورے اطمینان اور اعتماد کے ساتھ استعمال کیا جاسکتی ہو۔

ماہواری جسم کی شدید تکلیف کو دور کرتی ہے۔ ۱۔ اکثر خواتین کو ان کے رجم کی کمزوری یا

خصیتیں الرحم کے فعل کی خرابی کی وجہ سے ایام کے زمانے میں شدید تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہو جس کا جوڑ جڑ ٹٹ جاتا ہے۔ پیٹ

میں شدید کرب و بے چینی ہوتی ہو۔ دن صاف نہیں ہونے۔ غرض ایسی شدید تکلیف کہ برداشت سے باہر۔ ایسی خواتین کے لیے ماہواری بھی مفید ثابت ہوتی

ہے۔ یہ رجم کو طاقت دیتی ہو اور خصیتیں الرحم کی اندرونی رطوبت کا راسخا و اعتدال پر لاتی ہو۔ اس سے رکھا ہوا خون ضروری مقدار میں خارج ہوتا ہے اور

عورتوں کو مہینے کی اس تکلیف سے آسانی کے ساتھ نجات مل جاتی ہو۔

بالذمیت ما الذمب عضلات واعصاب کو قوت دیکر حرارت غریزی پیدا کرتا ہے اور مرکز حسیہ نیز حسیہ اوج کو طاقت بخشتا ہے۔

معدیہ کے ترشح کو برہا دیتا ہو۔ اس لیے غذا کی خواہش اور مضام کی قوت بڑھ جاتی ہو۔ دماغ نیز قلب اور جگر کی کمزوریاں دور کرتا ہو۔ خون کے ذرات کو جو شیارہ کے امراض کے جرائم کو رفع کرتا ہے۔ ذوق و سلی میں خمیر و ابریشیم حکیم ارشد والا امقرح شیخ الزینس کے ساتھ مار الذمتب ا کہنے سے ایک خاص قسم کی مناعیت پیدا ہوتی ہو۔ مراکز عصبیہ پر بھی اس کا سہت اچھا اثر ہوتا ہو۔ اس لیے باہ کو بھی بڑھتی ہے۔ سونے کو ا ستیال کیا گیا ہو کہ غذا خون میں جذب ہو کر اپنی تاثیرات ظاہر کرتا ہو۔ پرلے بخار کو رفع کرتا ہو۔ عام جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہو۔ وجع المفاصل میں ا کہنے سے درد کو فائدہ پہنچاتا ہو۔

ترکیب استعمال: کھانا کھانے کے بعد دونوں دقت سم - ۴ قطرے پانی کے ساتھ ملا کر پیئیں۔ عرق کھلاب یا عرق عنبر میں ملا کر بھی پی سکتے ہیں۔

مارِ الصحت جسم میں قوتِ حیات (وائٹل فورس) کی حفاظت کرنیوالے اس عوی کو اب بہت سی ترکیبوں سے پی سکتے ہیں۔ اپنے خاص کے ماحول بالکل بے ضرر چیزیں۔

مادہ الصحت کی بڑی خوراک دھاتی تولے یا ایک ادس کی ہر بغیر کچھ ملائے بھی آپ یہ عرق صبح وشام یا جس وقت جی چاہے پی سکتے ہیں ہو سکتا ہے کہ آپ اسے سادہ شربت 'دودھ' 'سٹی یا کسی اور پینے کی چیز میں ملا کر پییں۔ قوت حیات کی حفاظت اور دوسروں کی مختلف تکلیفوں سے بچنے کے لئے صحت کی دوا خوراکیں صبح وشام استعمال کرنی کافی ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو دن بھر میں تین خوراکیں بھی دی جا سکتی ہیں لیکن چوتھی خوراک یا استعمال نہ کریں۔ جن لوگوں کی قوت حیات کمزور ہو وہ بھی مناسب بدرقوں کے ساتھ صبح وشام ماہ صحت ۲-۲۲ تولے کی مقدار میں ہر کسی وقت موسم کی شدت کی وجہ سے طبیعت گنتی ہوئی معلوم ہو تو بھی ماہ صحت ۲۲ تولے کی مقدار میں کسی مناسب پینے کی چیز میں ملا کر پی یا بیماری سے اٹھے ہوئے کمزور لوگوں کے لیے بھی صبح وشام ماہ صحت دودھ وغیرہ میں ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔ بیماری سے نکلنے والوں کو قوت میں نہانے کے لیے ماہ صحت کی ایک ہی خوراک اپنا اثر دکھانے بغیر نہیں رہتی۔

جن لوگوں کی طبیعت کھانا کھانے کے بعد گر جاتی ہو انھیں ماہِ صحت کی ایک خوراک غذا کے بعد پنی لینی چاہیے اور جن لوگوں کی بھوک کسی بند ہوگئی ہو انھیں ماہِ صحت کی ایک خوراک کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے پنی چاہیے۔

ماہِ صحت بالکل بیہرہ روا ہو۔ دودھ پینے کے بعد سے لیکر سو سال کے بڑے تک کو اسے بے خطر دیا جاسکتا ہے۔

ماہِ اِصْحٰتِ بالکل بیضر مردوا۔ دودھ پیتے بچے سے لیکر سو سال کے بڑے تک کو اسے بے خطر دیا جاسکتا ہے۔

بچوں کو ماشے سے لہا تو لے تک مارا صحت دودھ وغیرہ دینا چاہیے۔ اس کے لیے جنس کی بھی کوئی قید نہیں۔ عورتیں ہر حالت میں استعمال کر سکتی ہیں۔ حمل کے زمانے میں قوت حیات کو قوی اور برقرار رکھنے کے لیے مارا صحت سے بہتر اور نفیس شاید ہی کوئی دوا مل سکے۔

ہمدرد و غم و دلجوئی کے وسیع تحقیقات و تجربات کے بعد اللہ تعالیٰ نے ان ناقص و کمزور کو درگاہِ جنتیاری کے پرانے طریقوں کی درست سیدھا ہوا تھے۔ اب اس کے جذبہ کے خاص پہلو یہ ہیں: (۱) میل اور سربل طائرِ تحیر کے ذریعہ ان کے ہنردہی اور حاصل کی جاتے ہیں۔ (۲) گوشت کو کشید کرنے کے بجائے اسے نظامِ معنہ کے ذریعہ لاکھ بچاواں، جیسے کہ اللہ تعالیٰ نے ہر جاندار کو اپنے لیے پیدا کیا ہے۔

ابہائیکہ کے جملہ طرق ہائے تیاری سے مختلف گہی ہوا اور ہر قسمی تمام اعضائے ذریعہ، دل، دماغ اور دیگر عضو کو قوت پہنچا کر، زندگی کو تباہ کر کے، باہر کی کمزوری کو قلعہ بن کر، تباہی کا شکار ہو کر، صحت سے محروم ہو جاتا ہے۔ اگر صاحب اس مرض میں مبتلا ہوں، پانچ گونے (دواؤں) کا علاج صحیح ہی ہے۔ صبح کو کھانے پینے والے اس کو چائے میں ملا کر پییں، یا پیسلے کا ملائم کر، ایک خوراک پییں، ۱۰ چائے پی لیں۔ ملائم کا پورا اندر دیکھ کر، یہ صحیح ہشتے میں اُٹھل اور پھل چیزیں نہ ہوں، جن کا اب کو ملائم کی پوری خوراک سے نڈھالی معلوم ہو، ان کو آدمی آخری خوراک پہر کا استعمال کرنا چاہیے۔ تیسرے پہر کو ملائم چائے یا کس چائے کے رس کے ساتھ پی سکتے ہیں، تیسرے پہر کی خوراک رات کو سوئے وقت ہی استعمال کی جا سکتی ہے۔ چوتھی کو زیادہ تقویت دے ملائم کی پوری دوا دھوا لیں، صبح اور سہ پہر کو ہی استعمال کر سکتے ہیں، ایکس کی دوا بھی نہ دھوا لیں، زیادہ استعمال نہ کریں، جو خواتین مردوں کی طرح سے بے غقبی کے مرض میں مبتلا ہوں، ان کو پورے پانچ پہر کی دوا دھوا لیں، صبح اور سہ پہر کو ملائم کا استعمال کرنا چاہیے۔ بعد دوا کا ملائم خواتین کے لیے آپ بھاریت میں دھوا لیں، اندرونی اعضا کی کمزوری کے وجہ سے آنے والا کھانا صدم و غم اور جنس کی خفت

میں جلتا رہتا ہے۔ دماغ کی کمزوری اور نزلہ، ان امراض میں احتلام دونوں صورتوں کو بالعموم کی آدھی خوراک دینا ہی تو ہے، صبح اور شام ہر ایک میں چاہیے۔
پیشوں کی کمزوری، جنہوں نے اعصاب کے مریضوں کو بالعموم کی پوری خوراک صرف ایک وقت صبح کو استعمال کرنی چاہیے۔ دل کی کمزوری اور خشکی، ان مریضوں کے لیے ہمدرد کا بالعموم کی آدھی خوراک
سنتھ، سیب یا انار کے رس کے ساتھ یا شربت روح افزا ملا کر استعمال کریں۔ جی چاہے تو ایک وقت دودھ کے ساتھ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ناگہانی خشکی صورت میں بالعموم کی آدھی خوراک ذرا سے پانی یا
عرق کلاب میں ملا کر ستھوڑا مریض کو دیں۔ جگر کی کمزوری اور خون کی کمی، خون کی کمی (انیمیا) کے لیے ہمدرد کا بالعموم بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ ایسے مریضوں کو بالعموم کی ایک خوراک صبح کو کوسپل داند
زیادہ اچھا ہے، کے رس کے ساتھ پی لینا چاہیے۔ یا اس کی آدھی آدھی خوراک کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنی چاہیے۔ بھوک، ہمدرد کا بالعموم کی چند خوراکوں سے ہی بھوک کھل جاتی ہے لیکن اگر کچھ
بڑھائی ہو تو کھانے سے آدھ گھنٹے پہلے بالعموم کی آدھی آدھی خوراک پی لینا چاہیے۔ عام کمزوری اور بیماری کے بعد کی کمزوری کے لیے ہمدرد کا بالعموم کا استعمال صبح کے وقت ہی مناسب ہے۔
پوری خوراک ایک وقت میں برداشت نہ ہو تو آدھی آدھی خوراک صبح اور شام ہر ایک میں چاہیے۔ بڑھاپے کی کمزوری کو روکنے کے لیے زچہ کو ایک موی چیر کی حیثیت سے ہمدرد کا بالعموم نہایت مفید ہے۔ آدھی گلی
رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔ ولادت کے بعد کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے زچہ کو ایک موی چیر کی حیثیت سے ہمدرد کا بالعموم نہایت مفید ہے۔ آدھی گلی
خوراک دی میں دو بار دودھ کے ساتھ دینا چاہیے۔ پرہیز ہمدرد کا بالعموم کے دوران استعمال میں زیادہ کھٹی اور زیادہ مرچوں والی چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔

مثالی کثرت احتلام کی کامیاب دوا۔ پیشاب کی نالی میں کسی خراش کی وجہ سے دماغ سوزش جھاتی
ہے اس سے احتلام کثرت سے ہونے لگتے ہیں۔ اکثر مریض کسی بری عادت کی وجہ سے ذکاوت جس یعنی جس کی تیزی میں مبتلا
ہو جاتے ہیں اور ان کو ذرا سی تحریک یا رگڑ سے احتلام ہو جاتا ہے۔ ایسے ہی مریضوں کے لیے ہر مثالی بنائی گئی ہے۔ یہ ممکن ہے
اعضا میں تخدیر پیدا کرتی ہے، اس لیے احتلام رک جاتے ہیں۔ جو معالج ضروری سمجھتے ہوں کہ ضعف باہ کا علاج کرنے سے پہلے مریض کے اعصاب کی ذکاوت
دور کریں وہ ایسے موقعوں پر ہر مثالی اپنے مریضوں کو دے سکتے ہیں۔ مجترب چیز ہے۔

مروارید سیال قلب بطون قلب، شریان قلب اور صمامات ہلالیہ کے افعال اور نظام کو باقاعدہ کرتا ہے۔ آلات ہضم میں طاقت پیدا
کرتا ہے۔ دماغ کے اقباط ذہنی وحسی کو قوت بخشتا ہے۔ دوران خون کو صحیح کر کے بدن کی پرورش میں مدد دیتا ہے اور عام
کمزوری کو رفع کرتا ہے۔ طبیعت کو قوی کر کے جسم میں امراض کے خلاف مناعت (امیونیٹی) پیدا کرتا ہے۔ چچک اور خسرو بھی نہایت مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۶ قطرے مروارید سیال ۵ توڑے پانی میں ملا کر چار بجے شام یا کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت استعمال کرتے ہیں۔

مرہم

مرہم آتشک یہ مرہم آتشک کے زخموں کو جلد بھر دیتا ہے، خارش کو رفع کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- زخموں کو پہلے نیم کے گرم پانی سے یا معمولی گرم پانی سے دھوئیں۔ اس کے بعد مرہم لگائیں۔
خنازیری گلیٹیوں اور رسولیوں کو تحلیل کرتا ہے۔ دردوں کو سکون دیتا ہے۔
ترکیب استعمال :- نیم گرم گلیٹیوں پر لپی کریں، اوپر سے ٹوڑیا ظالین کو سینک کر باندھیں۔ سرد ہوا سے بچیں۔
زخموں کو بھرتا ہے، گلیٹیوں کو تحلیل کرتا ہے، دردوں کو سکون دیتا ہے۔
ترکیب استعمال :- نیم گرم گلیٹیوں پر لپی کریں اوپر سے ڈھکیا ظالین کو سینک کر باندھیں۔ سرد ہوا سے بچیں۔
بڑھتہ کی خارش کے لیے بے نظیر ہے۔

مرہم خارش جدید ترکیب استعمال :- دانوں یا خارش کی جگہ پر ساہم لگا کر بکے انہوں سے دل کو چھو دیں یا کپڑا باندھیں چند دن میں خارش ختم ہوجاتی ہے۔

مرہم داخلیون

مردار سنگ اور یون وغیرہ کی آمیزش سے تیار کیا جاتا ہے۔ دم میل، دم رحم، دم قاذبین اور سوزش خصیۃ الرحم کے مفید ہے۔ دم کی سختی کو دور کرتا ہے۔ دم کے افعال کو درست اور اس کی غشائے خاکی کی قدرتی نرمی بحال کر کے ایام کے آقا مہ کرتا ہے۔ طاحون کی گلیڈوں کو گھلا دیتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ہری مکو اور ہری کاسنی کے بتوں کا تھوڑا پانی اور نصف سا زرخن گل ملا کر دایہ کے ذریعہ سے استعمال کریں۔ دم کے پچھلے حصہ میں دم زیادہ میں بھی استعمال کریں۔ دم پانی اور تیل کا تناسب حسب ذیل ہونا چاہیے۔ دم اول، ہری مکو کے بتوں کا عرق، آٹے خوب ملا کر رتی میں تھیر کر بذریعہ دایہ استعمال اگر نیکو وغیرہ نہ مل سکے تو محض دم ہی استعمال کریں۔

مرہم رال

خراب گوشت کو زخم سے دور کرتا ہے۔ ناصور کو بھرتا ہے۔ ترکیب استعمال :- زخم نیم گرم پانی سے دھو کر اس پر لگائیں۔

مرہم رسل

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہے، قدیم معتبر نسخہ ہے۔ ترکیب استعمال :- گلیڈوں کے دم پر اور زخم وغیرہ پر لپ کرنا چاہیے۔ سرد ہوا اور پانی سے بچنا چاہیے۔

مرہم زردی بیضہ مرغ

دم کی سختی دور کرنے میں عجیب ہے۔ دم کو تحلیل کرتا ہے۔ ترکیب استعمال :- اولہ مرہم داخلیون اور اولہ آب کاسنی سبز، آب محو سبز ملا کر اولہ زرخن گل ڈالکر استعمال کرنا۔

مرہم سائیدہ چوب نیم والا

بواسیر کے مستوں کو خشک کر دیتا ہے اور مستوں کے درد اور عارض کو رفع کرتا ہے۔ ترکیب استعمال :- بقدر ضرورت مستوں پر لپ کریں۔

مرہم کافور

دم کو تحلیل کرتا ہے اور زخم کی جان و سوزش کو دور کر کے ٹھنڈک دیتا ہے۔ ترکیب استعمال :- پہلے زخم کو گرم پانی سے دھو کر صاف کریں پھر اس مرہم کو لگائیں۔

مرہم ناصور

ناصر کو بھرتا ہے اور پھر زخم پیدا نہیں ہونے دیتا۔ ترکیب استعمال :- ناصر کو نیم گرم پانی سے دھوئیں اور مرہم کو بتی میں لپیٹ کر زخم کے اندر پہنچائیں۔

مستورین

آپ کا نظام جسمانی پوری خوش اسلوبی سے کام کرتا ہے گا بشرطیکہ آپ اپنی صحت کی نگہداشت کریں۔ مستورین کے با استعمال سے معولی بے قاعدگی اور دوسری خرابیاں رفع ہو سکتی ہیں۔ یہ خواتین کیلئے ایک عمدہ ٹانگ اور ان کی خاص نکالیف کو مؤثر علاج ہے۔ مستورین آپ کی صحت کو بحال رکھتی ہے۔

مصفی رحم

دم کی حالت میں ان پوٹلیوں کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ ترکیب استعمال :- عورتا دن تک رات کو ایک پوٹلی بذریعہ قابلہ رکھو اگر صبح کو نکلو دیں۔ خراب رطوبات کو صاف کر دیتی۔

معاہجین

معجون اذاریاتی

نہایت مقوی اعصابیہ - فالج، لقوہ، رعشہ کے لیے مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۱- ایک ماشہ سے ۳ ماشے تک یہ معجون اختلاج مجددہ کے لیے عرق بادیان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں اور فالج، لقوہ، رعشہ، مرغی میں عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے اور آشک کے لیے عرق حبشہ - ۱ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون آردِ غرما

چھوٹے اور سنگھٹے سے بنائی جاتی ہے۔ اعضائے تناسل کی جس کو کم کر کے سرعتِ انزال اور جریان کی شکایت دور کرتی ہے۔ باہ کو بڑھاتی ہے۔ مادہ تولید کے دوزں حصوں میں طوبت نوز اور دواغیر کے قدرتی تناسب کے درست کر کے اس کے قوام کو ٹیک کرتی ہے۔ ترکیب استعمال ۱- ۱۰ تولے معجون مجکوشہ قلعی ۲ چاول ملا کر کھائیں اور پھر دودھ پی لیں۔ تنہا معجون بھی کھا سکتے ہیں۔ (اس معجون کے قرض بھی تیار ہوتے ہیں) جریان کے لیے مفید ہے۔ اسی حالت میں جبکہ جریان کا سبب زکاوہت جس ہو۔

معجون اسپند

ترکیب استعمال ۱- ۶ ماشے سے ۹ ماشے تک اس میں کشتہ سرب اور کشتہ قلعی بھی ملا کر دیتے ہیں۔

معجون بد

خون بند کرنے میں نہایت مؤثر ہے۔ خونی بواسیر کو روکتی ہے۔

ترکیب استعمال ۱- ۶ ماشے یہ معجون عرق بادیان ۶ تولے عرق بیدر شک ۳ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون بواسیر

بواسیر کے دستوں کو روکتی ہے، آنٹوں کو قوت دیتی ہے۔

ترکیب استعمال ۱- ۷ ماشے یہ معجون عرق بادیان ۱۲ تولے یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون پیاز

مقوی باہ ہے، مادہ منویہ پیدا کرتی ہے۔ بدن اور چہرے کا رنگ نکھارتی ہے۔ زہریلی ہولے کے اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔

ترکیب استعمال ۱- ۹ ماشے مجکوشہ استعمال کی جائے۔

معجون تلخ

شانہ اور گھنے کی پتھری کو توڑ کر نکالتی ہے۔ فالج، لقوہ اور رعشہ میں مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۱- ۳ ماشے یہ معجون عرق بادیان ۶ تولے عرق مکوہ ۴ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون ثعلب

باہ کو قوت دیتی، اعصاب میں صلابت پیدا کرتی ہے۔ خشکی کو زائل کرتی ہے، جریان اور وقت کو کمود دیتی ہے۔ مؤثر ہے۔

ترکیب استعمال ۱- ۷ ماشے یہ معجون عرق بادیان ۱۲ تولے عرق مکوہ ۴ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون ہراہ شیر گاؤ۔

معجون جالینوس لولوی

جالینوس نے اس کے سات فائدے لکھے ہیں (۱) قوتِ مردی اور خواہش کو قائم رکھتی ہے، (۲) گرہے اور دیگر اعضائے تناسل کے درمیانی عروق نیز شانہ و اثنین و احلیل کو جو غلط کاری اور کثرتِ جماع سے متاثر ہوتے ہیں اور دورانِ خون میں مزاحم ہوتے ہیں انھیں اعتدال کے ساتھ قوی کرتی اور اپنے ذاتی فعلِ نعوظ کے لیے بیدار کرتی اور حالتِ طبعی تک پہنچاتی ہے۔ ہتھوں میں طاقت اور سختی پیدا کرتی ہے اور جوشِ قوت کو برقرار رکھتی ہے۔ (۳) مردی کی عظمت قائم رکھتی ہے (۴) چہرے کا رنگ نکھارتی ہے (۵) اچھی مقدارِ خون ضائع پیدا کرتی ہے (۶) اعضائے خاص کی زائل شدہ قوت کا بدلہ پیدا کرتی ہے۔ ہر عضو کی کمزوری کے لیے نافع ہے۔

یہ استعمال ۱- ۷ ماشے سے ۷ ماشے تک یہ معجون استعمال کی جائے۔ قوی اثر بنانے کے لیے کشتہ طلا یا مادہ اللہم خاص دوا آتشہ ۷ تولے کے ساتھ بشرطیکہ موسمِ سرا ہو۔ اگر گرمی یا برسات کا موسم ہو تو عرق بیدر شک ۷ تولے یا صرف دودھ کے ساتھ استعمال کی جائے۔

معجون جذام

جذام کے لیے نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔ آشک و غیرہ کے اثرات کو زائل کرتی ہے۔

ترکیب استعمال ۱- ایک تولہ بوقتِ صبح - بادی، ترش و شیریں اشیاء سے پرہیز۔

معجون راح المومنین ضیقِ نفس اور خفقان کے لیے مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۷ ماشے یہ معجون عرقِ گلاب و زبانی ۱۲ تولے کے ساتھ یا تہا استعمال کریں

ماہِ نوید کو برٹھاتی ہے۔ مہی دھترک ہے۔

ترکیب استعمال :- ۷ ماشے صبح کے وقت پاؤں بھر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

عورتوں کی بہت سی شکایتوں کو دور کرتی ہے۔ خراب رطوبتوں کو جذب کرتی ہے۔ حیض کو درست کرتی ہے۔

ترکیب استعمال :- ۷ ماشے تک یہ معجون صبح یا رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔ ترش وادی اشیا سے

باہر کو قوت دیتی ہے، سرعت کو زائل کرتی ہے۔ عورتوں کے جریان کی مخصوص دوا ہے۔ ہستقرار حمل میں مفید ہے۔ عورتوں

کمزوری کو رفع کرتی ہے۔ نہایت مفید اور مجرب دوا ہے۔ اس معجون کو قمریوں کی شکل میں بھی تیار کر لیا گیا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱۔ اتولہ یہ معجون پاؤں بھر دودھ کے ساتھ یا صرف معجون استعمال کی جاتی ہے۔ ترش وادی کا پرہیز

معدہ اور آنتوں کو قوت دیتی ہے، ضعف، ہضم کو دور کرتی ہے۔ حمل ریلج ہے۔

ترکیب استعمال :- ۷ ماشے یہ معجون عرقِ بادیان ۶ تولے یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔

سورنجان کا مرکب ہے۔ یہ معجون اپنی مسکن تاثیر کے باعث گشیا، انقرس اور عرقِ الزبیر کے لیے مفید ہے، محرک جگر

پیشاب آور ہونے کی وجہ سے مواد کو نکالتی ہے۔ خون اور جڑوں کے تیزابی مادے کو تحلیل کرتی ہے۔ اس معجون کو قمریوں کی شکل میں بھی تیار

ترکیب استعمال :- ۱۔ رات کو عرقِ بادیان ۶ تولے یا کسی مناسب دوا کے ساتھ کھائیں۔ مقلدِ رخوراک :- ۷ سال سے ۱۲ سال تک ماشے سے ۷ ماشے تک بڑی عورتوں کو

یہ دوا عورتوں کے بہت سے امراض کے لیے ویدک کی ایک خاص دوا ہے۔ رحم کی خرابیوں کو رفع کرتی ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱۔ ۷ ماشے سے اتولہ تک یہ دوا صبح کو کھائی جاتی ہے۔

بلغمی امراض کے لیے اکسیر ہے۔ موسمِ ہر میں اس کا استعمال بہت سے امراض سے نجات دلاتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱۔ ۵ ماشے عرقِ بادیان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تہا استعمال کریں۔

معجون ریگ ماہی

معجون نخبیل

معجون سپاری پاک

معجون سنگدانہ مرغ

معجون سورنجان

معجون شہاگ سوٹھ

معجون سیر علونجان

معجون شباب آور غلہِ نخامیہ قدرت نے بھیجے کے درمیان ہڈیوں کے ایک نہایت مختصر گہرا لے میں محفوظ رکھا ہے۔ جدید تحقیق مطابق اس سے ہمہ سات مختلف قسم کے کیمیائی اجزاء کی تراوش ہوتی ہے۔ اس لیے اسے شاہِ غلہ کہتے ہیں۔ یہ کیمیائی

جسمِ انسانی میں مختلف کام کرتے ہیں۔ ایک ہڈیوں کی بالیدگی پر نظر رکھتا ہے۔ اگر اس میں جوہر کی تراوش بند ہو جائے انسان بوڑھا رہ جاتا ہے اور نوالہ قوت

کی قوت باقی نہیں رہتی۔ دوسرا جوہر جنسی غدود (سیکشنول گلینڈ) پر کنٹرول رکھتا ہے۔ اور مردانہ قوت کو قائم رکھتا ہے۔ دوسرے جوہر خون کے دباؤ کو درست کرتے

معجون شباب آور غلہِ نخامیہ کے ان افعال کو سامنے رکھ کر تیار کیا گیا ہے۔ خاص قسم کی دواؤں اور جوہروں سے اس میں وہ تاثیر پیدا

ہے کہ یہ اس غدود کے افعال کو منظم رکھتا ہے اسی لیے شباب اور تن و رستی برقرار رکھتا ہے۔ مردانہ قوت پیدا کر کے اسے بحال رکھتا ہے۔ کمزور نہیں

دیتا۔ جزل مانک ہے۔

ذرا سی سستی اور ٹھنک اس کا اشارہ ہے کہ آپ کے جسم اور اعصاب کو معجون شباب آور کی ضرورت ہے۔ اس کا ہمیشہ خیال رکھیے۔

خفقان کے لیے عجیب و غریب معجون ہے۔ دل و دماغ کو قوت دیتی ہے۔ تجسس کو روکتی ہے۔

ترکیب استعمال :- ۷ ماشے یہ معجون عرقِ بید مشک ۷ تولے، مصری اتولہ کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون صندل

مجنون جریان خاص
جریان ایسا موزی مرض ہو کہ انسان کے جسم کو اندر ہی اندر گھسن کی طرح کھا لیتا ہو۔ جو ہر انسان کو پانی کی طرح بہا دیتا ہو۔
جو ان کو خاک میں ملائی والا، قوت جسمانی کو برباد کر دینا والا ہی موزی مرض ہو۔ اس قاطع نسل مرض کے واسطے مجنون
اکسیر کا حکم دیتی ہو۔ معدے میں خلط پیدا ہونے نہیں دیتی۔ بفضل خدا میں بوم کے استعمال سے یہ شکایت منع ہو جاتی ہو۔
ترکیب استعمال :- ایک تولیہ مجنون پاؤں سے دھو کے ساتھ صبح کو استعمال کریں۔ یکٹی اوبادی چیزوں سے ہرگز۔

مجنون جلالی
خواہش کو زیادہ کرتی ہو، مقوی احصاب اور مسکب۔
ترکیب استعمال :- ۱۔ ماشے میں مجنون مار لہم ۴ تولے، عرق عنبر ۳ تولے، نبات سفید ۳ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔
فالج، لقوہ اور عشد وغیرہ تمام امراض داخلی میں مفید ہے۔ احصاب کو قوت دیتی ہو۔
مجنون جو گرج گوگل
ترکیب استعمال :- ۳ ماشے سے، ماشے تک مار لہل ۱۲ تولے یا عرق گاؤن بان ۱۲ تولے یا دوسری ادویہ کے ساتھ کھائیں
صبح المفاصل اور تمام اعضا کے دردوں کو دور کرتی ہو، صفی خون ہو۔
مجنون چوٹ چینی
ترکیب استعمال :- ۱۔ ماشے عرق شاہ ترہ ۴ تولے، عرق حشہ ۴ تولے، شربت غناب ۴ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔
حالت غریزی کو بڑھانے کرتی ہو۔ اعضا کے درد کو زائل کرتی ہو، باہ کو قوت دیتی ہو، معدے کے ضعف کو دور کرتی ہو، صفی خون
ہی، چہرے کا رنگ نکھارتی ہو۔ جو لوگ حرور الزناج ہوں، ان کو قوت اور فائدہ دیتی ہو۔
مجنون چوٹ چینی بنیہ کلاں
ترکیب استعمال :- ۱۔ کمزور اشخاص ۴ ماشے، اوسط درجہ کے طاقت والے ۵ ماشے اور قوی اشخاص ۶ تولے مجنون تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
اس مجنون کی بڑی خوبی یہ ہو کہ زیادہ پرہیز کی ضرورت نہیں۔
مجنون حجر الیہود
گردہ اور مثانہ کی پتھری اور ریگ کو خارج کرتی ہو اور ان اعضا کو قوت دیتی ہو۔
ترکیب استعمال :- ۱۔ ماشے مجنون عرق بادیان ۸ تولے، عرق اناس ۴ تولے، شربت بزدی ۲ تولے کے برابر استعمال کریں۔

مجنون حمل عنبری علوی خانی
یہ مجنون رحم اور طبقات رحم کو قوت دیکر اسقاط کی عادت کو رفع کرتی ہو جنین دیکھے، کی پرورش
کا مادہ فراہم کرتی ہو اور مواد غذا بہ کافی مقدار میں جسم جنین میں داخل کیے جن میں کہ بعض شکری ہو، بعض پٹو
کے ہونے جنین مضبوط ہو جاتا ہو اور ولادت کے بعد ام الصبیان، دق الاطفال اور ہی قسم کے امراض کا جو نقصانغذیہ کے باعث پیدا ہوتے ہیں، ان غیشہ
باقی نہیں رہتا۔ مجنون حمل عنبری علوی خانی کا استعمال حمل کے تیسرے مہینے سے شروع کرنا چاہیے۔ یہ مجنون طبقہ عضلیہ اور ایلاف عضبانیہ کو مخصوص طور پر
قوت پہنچا کر حمل کے تغیرات کو تبدیل کرنے اور جنین کا وزن بڑھانے کی استعداد پیدا کرتا ہو۔ رحم کی ساخت کے ریشوں کی قوت سے یہ فائدہ بھی ہوتا ہے کہ
وضع حمل کے بعد یہ ریشے سکڑ کر عروق کو دباتے ہیں۔ اس لیے سیلون خون زیادہ نہیں ہوتا۔ حاملہ عورتوں کی عام صحت پر بھی اس مجنون کا اچھا اثر پڑتا ہے۔
بر حاملہ عورت کو احتیاطاً دو تین مہینے یہ مجنون استعمال کر لینی چاہیے۔ ترکیب استعمال :- ۱۔ ماشے یہ مجنون صبح پانی یا دھند کے ساتھ استعمال کی جاتی ہو۔

مجنون حبث الحدید
خونی بواسیر کو دور کرتی ہو، معدے کو قوت دیتی ہو، بھوک بڑھاتی ہو۔
ترکیب استعمال :- ۱۔ ماشے، ماشے، ماشے ایک یہ مجنون صبح یا رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔
ضعف معدہ، بھوک اور ترقہ کے لیے مفید ہو۔ حمل اور ام ہو۔
مجنون دبید الورد
ترکیب استعمال :- ۱۔ ماشے یہ مجنون عرق بادیان، تولد عرق بنجاسف ۴ تولے، شربت دینار ۴ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون طلا مرکب قلبی کی اصلاح کرتی ہے۔ قلب اذن القلب، شریقین قلب اور صمصامات، ہلالب کے تقاضے دور کرتی ہے۔ قلب کی حرکت باقاعہ کرتی ہے۔ جذب نسیم راگین، اور نفع نجات و خانیہ کے نظام کو بحال کرتی ہے۔ دماغ کے مقابلات ذہنی کو طاقت دے گا۔ سلیم کو بھائی اور شعور و اندک کی قوتوں کو ترقی دیتی ہے۔ نظام اعصاب ہمارا اثر حال کو مددے وغیرہ کو بھی متاثر کرتی ہے۔ عضلات و اعصاب کو حرارت پیدا کرنے پر آمادہ دستعد کرتی ہے۔

ترکیب استعمال:۔ تین ماشے یہ معجون ہر روز صبح و شام یا حق برک بمول استعمال کرائیں۔

معجون عشبہ اس معجون میں تاثیرات پیدا کرنے والی دوا عشبہ ہے۔ مصفی خون ہے۔ آتشک، گھٹیا، جذام اور نسا و خون سے پیدا والی نیز جلدی بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ اس معجون کو قروں کی شکل میں بھی تیار کر لیا گیا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ معجون شہترہ ۱۰ تولے، عرق عشبہ ۱۰ تولے کے ساتھ یا محض معجون بھی کھا سکتے ہیں۔

معجون عقرب گردہ و مثانہ کی پتھری کو توڑ کر سہولت پیشاب کے راستہ نکالتی ہے۔ گردہ و مثانہ کو قوی کرتی ہے۔

ترکیب استعمال:۔ ۳ ماشے سے ۷ ماشے تک صرف یہ معجون شیر و تخم کرفس ۱۰ ماشہ، شیر بادیان ۵ ماشے، عرق بادیان ۱۲ تولے، تخم ہمنہ بالونہ اور زرد اندد جرج اور بعض مغزیات سے بنائی جاتی ہے۔ آلات تناسل کو قوت دے کر باہ اور مادہ تولید کی پیداوار بڑھاتی ہے۔ مثانہ اور اس کے عضلات کو طاقت دیکر بار بار پیشاب آنے کو روکتی ہے۔ عضلات سے گھٹیلے کے مواد کو کر کے درد کو فائدہ دیتی ہے۔ نیز زالی مادہ کو خارج کر کے گھٹیا کو دور کرتی ہے۔ معدے کے طبقہ عضلیہ کو درست اور جوہر ہاضم کو بڑھا کر بھوک بڑھاتی اور کئی ہر منہ کی بدبودار کئی ہے۔ قدرے مصفی ہے اس لیے چہرے کے رنگ کو نکھارتی ہے، مقوی اعصاب ہے۔ اس معجون کو قروں کی شکل میں بھی تیار کر لیا گیا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ ۱۔ رات کو سوتے وقت کھائیں۔ ۲۔ مقدار خوراک ۱۔ چری عرواؤں کو ۶ ماشے سے ۹ ماشے تک دیں۔

معجون کلاں ہاہ کو قوت دیتی، جریان و سیلان رحم کو روکتی ہے۔ مرد و عورت دونوں کے لیے مفید ہے۔

معجون کلکلانج استسقاء کے لیے مفید ہے، درد قلع کو تسکین دیتی ہے۔ مدربول ہے۔

ترکیب استعمال:۔ ۱۔ ماشے سے ۷ ماشے تک یہ معجون شیر و بادیان ۳ ماشے، شیر و تخم کشوت ۳ ماشے، عرق برنجاسف ۱۰ تولے، شربت دینار ۲ تولے کیساتھ استعمال کریں۔ ترش و دای اشیائے ہر ہیز

معجون کندر سلس البول دہار بار پیشاب آنا، کے لیے مفید ہے۔ گردہ و مثانہ کو قوت دیتی ہے۔

ترکیب استعمال:۔ ۱۔ ماشے یہ معجون کشتہ حبث الحدید، چاول یا کشتہ سینہ مخ ۲ چاول کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون لنا فالج، لقوہ اور وحشہ کے لیے مفید ہے۔ اختلاج معدہ کو روکتی ہے۔

ترکیب استعمال:۔ ۱۔ ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک اختلاج معدہ کے لیے عرق بادیان ۱۲ تولے کے ساتھ کھائیں۔

معجون ماسک البول پیشاب کی زیادتی کے لیے مفید اور مثانہ کو قوت دیتی ہے۔

ترکیب استعمال:۔ ۱۔ یہ معجون شب کو سوتے وقت ۷ ماشے استعمال کریں۔ کھٹی و دای چیزوں سے ہر ہیز

ن مریخ الاطوار لعل، غیر ذہ، غلغزہ، جھوٹی، جگر، دماغ کی طاقت میں اضافہ کرتی ہے اور صبح چوہائی، روح طبعی، روح نفسانی کو قوی کرتی ہے۔ مقوی، اخصاص ہے۔ دماغ کے خالی ماندے کو قوی کر کے عقل، شعور اور حافظہ کو۔ مادہ تولید کے اجزاء کے قدرتی تناسب کو درست کرتی اور ختم انسانی کی پیدائش بڑھا کر مادہ تولید کو اولاد پیدا کرنے کے قابل بناتی ہے۔ نہایت بہتر ممکن دہر کرتی ہے۔ آلات تناسل کو قوت دیکر ان کے افعال کو تیز کرتی ہے اور باہ کو غیر معمولی طور پر بڑھاتی ہے۔ استعمال ۱۔ مارا طعمہ تولد کے ساتھ صبح کھائیں۔ دودھ کے ساتھ بھی استعمال کی جاتی ہے۔ بڑی عمر والوں کے لیے ایک ماشہ

ن مصفی خاص فساد دغون پھوٹے پھنسی اور آتشک وغیرہ کے لیے دونا یا ب دوائیں !

ادغون، پھوٹے پھنسی کے لیے اکسیر ثابت ہوئی ہے۔ چند ہی روز میں خون کو صاف کر کے بدن کو کندن بنا دیتی ہے۔ پہلے سے پہلے سوراخ کو انگیز کشے سے اچھا کرتی ہے۔ خارش کو رفع کرتی ہے۔ آتشک کے لیے نہایت مفید ہے۔ زغون کو خشک کر کے جان فرسا کلیف سے نجات دیتی ہے۔ رد اور جذام میں بھی کامیاب تجربہ کیا گیا ہے۔ عجیب چسبہ ہے۔

استعمال ۱۔ ۱ ماشہ یہ معجون ثریب حبہ خاص ۳ تولے پانی میں ملا کر اس کے ساتھ استعمال کریں۔ گرم اور ترش اشیاء سے پرہیز

مانہ منویہ کو غلیظ کرتی ہے اور اس کی اصلاح کرتی ہے۔ جریان کے لیے مفید ہے۔

نظیر اہر والی ترکیب استعمال ۱۔ ایک تولہ یہ معجون پاؤ بھر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

بادی اور غنی بولیسر کے لیے مفید ہے۔ معدے کی خرابی کو دور کرتی ہے۔

ن مقلح ترکیب استعمال ۱۔ ۱ ماشہ یہ معجون تنہا یا کشتہ نخت الہیدہ ۲ برہ حق بادیان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

یہ معجون بامد کے لیے مقوی ہونے کے علاوہ اعضائے رئیسہ کو بھی قوت دیتی ہے۔

ن مقوی باہ صبح الملک والی ترکیب استعمال ۱۔ ۱ ماشہ یہ معجون پاؤ بھر دودھ کے ساتھ صبح یا شب کو استعمال کریں۔

ن مقوی معدہ ۱۔ معدہ اور آنتوں کی کمزوری کا اچھا علاج ۱۔ اس معجون میں ادک، وارچینی، اور مصلی جیسے

اجزاء ہیں جن کے متعلق سب جانتے ہیں کہ وہ

۲۔ مقوی جگر و اعصاب ہیں۔ صدر و رجب رطوبت بلغمی کی زیادتی ہوتی ہے تو ایسے موقعوں پر یہ معجون استعمال کرنا چاہیے۔ منہ سے رال بہتی ہو، بھوک

صحیح نہ لگتی ہو، ایسے موقعوں پر یہ بہتر ثابت ہوتی ہے۔

ن مقوی و ممسک یہ معجون قوت و ہر دمی کے لیے حیرت انگیز ہے۔ بے انتہا ممسک ہے۔ پہلی ہی خود اک میں اپنا اثر دکھاتی ہے۔

باہ میں اندازے سے زیادہ اضافہ کرتی ہے۔ دل عیش و نشاط کا مرکز بن جاتا ہے۔ ناکارہ اور عاقبت نااندیش

ندگی کا سچا لطف حاصل ہوتا ہے۔

استعمال ۱۔ ۱ ماشہ رات کو سوتے وقت پاؤ بھر دودھ کے ساتھ استعمال کریں یا خاص ضرورت کے ایک گنڈہ قبل ایک ماشہ استعمال کریں۔

سیلان دم کے لیے مفید ہے۔ دم کی خراب رطوبت کو خشک کرتی ہے۔

ن مومچرس ترکیب استعمال ۱۔ ایک تولہ یہ معجون حق کا و زمان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترش و بادی اشیاء پرہیز

تمام اعضائے رئیسہ کو قوت دیتی ہے اور صبح کے فوراً بعد استعمال کرنے سے قوت زائل شدہ کا بدل جلد کر دیتی ہے

اور کمزوری کو باقی نہیں رہنے دیتی عجیب اثر رکھتی ہے۔

استعمال ۱۔ ۱ ماشہ ۳ ماشہ تک یہ معجون حق حذرہ تولد کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترش اشیاء و بادی چیزوں سے پرہیز۔

مقدار خوراک ۱-۹ ماشے ہر روز کب کھانہ

شاپے کو دہر کرتی ہے۔

معجون ہزل

غذا کو جلد ہضم کرتی ہے۔ معدے کو فضلات سے پاک کرتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے یہ معجون عرق بادیان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

غذا کو ہضم کرتی ہے، ریل کو تحلیل کرتی، معدہ اور گھٹے کو قوی کرتی ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے یہ معجون صبح کو یا کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت استعمال کریں۔

سوداوی امراض کے لیے مفید ثابت ہوئی ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے سے ۱۷ تولے تک یہ معجون عرق شاہترہ ۶ تولے عرق بادیان ۶ تولے نبات سفید ۲ تولے کے ساتھ کھائیے

حافظ کو قوی کرتی ہے۔ طلباء اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے یہ معجون عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے یا تازہ پانی کے ساتھ شربت انار ۲ تولے ملا کر استعمال کریں۔

جن عورتوں کے حمل ناقض ہو جاتے ہیں ان کے لیے مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے یہ معجون عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے یا تازہ پانی کے ساتھ شربت انار ۲ تولے ملا کر استعمال کریں

دل اور دماغ کو قوت دیتی ہے، جسم میں خوشگوار حرارت پیدا کرتی ہے اور خفقان کو زائل کرتی ہے۔ حرارت غریزی کو برا بھلا کرتی ہے۔

قوت کو قائم رکھتی ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے سے ۵ ماشے تک یہ معجون عرق گاؤ زبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا صرف معجون استعمال کریں۔ تڑش اور بادوی چیزوں سے پرہیز

مفرحات

ہضائے رعیہ کو قوت دینے میں عجیب چیز ہے۔ معدہ اور ماضیہ کی اصلاح کرتی ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے یہ مفرح، عرق غبر ۲ تولے، شربت عذاب ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

دل کو قوت دے کر اس کی حرکات، نظام کو درست کر کے اختلاج کو دور کرتی ہے۔ حرارت کو اعتدال پر لاتی، نہایت

تیز اثر کرتی ہے۔ چاندی سونے کے ورق اور پتے موتی اس میں شامل کیے جاتے ہیں۔ جذب نسیم کے عمل کو صحیح کر کے دل

توزیع جمعی ہر دودھ پانی کے ساتھ کھائیں۔ ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۱۶ ماشے تک۔ بڑی عرواؤں کے لیے ۶۰ ماشے تک۔

خفقان کو دور کرتی ہے، ضعف قلب و دماغ کو دور کرتی ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے یہ مفرح عرق بادیان ۶ تولے، عرق بیدر مشک ۶ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

مریجات اور تازہ فواکھات کے پانی اور جوارات کی نفیس آمیزش سے ہمدردی یہ ایک خاص مفرح تیار کیا ہے۔ امراض

میں خصوصیت کے ساتھ مفید ہے۔ قلب کی کمزوری، گھبراہٹ (خفقان)، اور بیوقوفی کو درست کرتا ہے، مفرح ہے۔ عام جفا

کودہ کی کو بھی رنج کرتا ہے۔ ترکیب استعمال ۱-۶ ماشے یہ مفرح صبح پانی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

دل کو قوت دینے میں بے نظیر خیالات کا رسدہ کو دور کرتی ہے۔ زلزلہ آور ہے۔

ترکیب استعمال ۱-۹ ماشے عرق گندہ ۱۲ تولے، مصری ۲ تولے ڈال کر یا تنہا استعمال کریں۔

مفرح دل کشا

فرح سونبری روح اور قویں جو کسی مرض کی وجہ سے یا سہل لینے سے یا سیمت کے اثر سے کمزور ہو گئی ہوں نہیں اصل حالت پر پہنچاتی ہے۔
 باہ کو برا بھلا کرتی ہے۔ وحشہ، خفقان، استسقا، سوز، غم کو مفید ہے۔

یب استعمال :- ۱۰ ماشے یہ مفرح حق گذر بخود دیگر، تولے، شربت انار شیریں ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔
فرح شاہی اعضائے رئیسہ کے لیے ایک نئی چیز ہمدرد نے تیار کی ہے۔ مفرح و مسکن ہے۔ اس کا اعضاء ہضم پر بھی بڑا خوشگوار اثر ہوتا ہے۔ ترکیب استعمال :- ۱۰ ماشے صبح اور ضرورت ہو تو ۶ ماشے شام کو استعمال کریں۔

فرح شیخ الرئیس ضعیف دل، خفقان، سوداوی، وحشت اور عام کمزوری کو دور کرتی ہے۔
 ترکیب استعمال :- ۱۰ ماشے یہ مفرح حق گذر بخود دیگر، تولے، مہری ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔
فرح کبیر دماغی امراض کے لیے بہت مفید ہے اور عام کمزوری کو دور کرتی ہے۔
 ترکیب استعمال :- ۱۰ ماشے یہ مفرح حق گذر بخود دیگر، تولے، شربت انار شیریں ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

فرح مشکیں دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے۔ اگر جسم میں طاقت نہیں ہوگی تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی۔ اس لیے دماغ کو بہتر بنانے کے لیے بہرہ رور دوا خانہ کی لاجواب دوا **ہفروج مشکیں** استعمال کیجیے۔ مفرح مشکیں
 ہم نئی زندگی پیدا کر کے دماغ میں برقی رو دوڑا دیتی ہے۔ حافظہ کو بہتر بناتی ہے۔ دماغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ معدہ میں پھنپھنے ہی دماغ اور اعصاب پر اثر کرتی ہے۔ دوران خون کو درست اور غذا کی خواہش کو تیز کرتی ہے۔ تمام دن کا تھکا ہوا دماغ اس کے اثر سے از سر نو تازہ ہو جاتا ہے۔
 کمزوروں کیلئے اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے لاجواب ہے۔

فرح معتدل خفقان اور دماغ کو دفع کرتی ہے۔ تفریح پیدا کرتی ہے۔
 ترکیب استعمال :- ۱۰ ماشے یہ مفرح حق گذر بخود دیگر، تولے اور مہری ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔
فرح یا قوتی معتدل حرارت مغزی کی حفاظت کرتی ہے اور اعضاء رئیسہ کو قوت دیتی، ضعف، اسہال اور امراض رحم کے لیے بید مفید ثابت ہوتی ہے اور ہر قسم کی کمزوری کو دور کرتی ہے، مقوی جگر ہے۔
 یب استعمال :- ۱۰ ماشے ۵ ماشے تک شربت روح افزا ۲ تولے دھکے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

ملذذ عجیب مباحثت کے وقت عصبی مرکزوں میں بھجان پیدا ہو جاتا ہے اور حرام مغزیں عصبی پیغامات کی آمد و رفت شروع ہو جاتی ہے۔ ان پیغامات کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تمام غدد تناسلیہ اپنی اپنی رطوبات خارج کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ یہ حالت بہت تائش ہوتی ہے پھر فہرہم اور حشفہ کے اتصال اور تصادم سے اس لذت میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے اور جب حرام مغز کی طرف سے خلد تناسلیہ کو انزال پیام پہنچتا ہے تو اس وقت یہ حظ اور التذاف بہ کمال کو پہنچ جاتا ہے لیکن بعض حالات میں حشفہ اور فہم رحم یا غدد تناسلیہ کی کمزوری اور نقائص کی بنا پر فن کو جمع سے کوئی لذت حاصل نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں ملذذ عجیب سے یہ لطف حاصل ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے حشفہ اور فہم رحم مال ہوئے لگتا ہے اور جسم شغنی جو سامنے کی طرف بڑھ کر حشفہ بناتا ہے اس کے اجزائے حشاہر کو قبول حظ کے لیے زیادہ سے زیادہ تیار ہو جاتا ہے۔
 ملذذ عجیب مضر ہے اسے پاک ہے اور بے شمار منافع کے باوجود خوشبودار بھی ہے۔ حشفہ یا حق الرحم اور رحم کی اندرونی ساخت پر ملذذ عجیب کوئی مضر اثر نہیں چھوڑتی بلکہ ان اعضاء پر ان کا کوئی مستقل اثر بھی نہیں ہوتا۔ وقتی استعمال کی چیز ہے۔ (پرچہ ترکیب دفا کے ساتھ ہے)

مسکے نظیر

یہ نہایت مقوی اور مسک دوا ہے جو نشہ پیدا کرنے والے اور مضر اجزاء سے پاک اور قیمتی دواؤں مثلاً مسک، صندل، یاقوت، زرد، مرادید اور عطران وغیرہ سے مرکب کی جاتی ہے۔ طبی تعویذ (ایکشن) کے وقت تنصیب کے وقت اور خانہ دار اجسام میں زیادہ خون بھر جاتا ہے اور اس کے لچک دار ریشے لیج انحصاری (اکٹا بل) نشی تن کر عروق و شرائین پر دباؤ ڈالتے ہیں۔ یہ کیفیت اس وقت تک قائم رہتی ہے جب تک وظیفہ جماع مکمل نہیں ہو جاتا۔ عضو کے بیرونی عضلات سکڑ کر اور بیرونی جلد تن کر دیرپا ہوتا ہے۔ اس دباؤ کی وجہ سے خون واپس نہیں ہونے پاتا اور نعوظ برقرار رہتا ہے۔ اگر قیمتی دواؤں سے عضلات میں قوت پیدا کر دی جائے تو یہ بالکل ممکن ہے کہ ان کا دباؤ دیر تک قائم رہے اور انزال جلد نہ ہو۔ مسک بے نظیر خاص طور پر عضو کے عضلات کو طاقت بخش کر خصیتیں، بیض، دایہ ڈیکسیس، آفتات، ناقلة، اپنی، اوجیہ منی، غده قدامیہ، غده دوی کو بھی جو وظیفہ جماع کی تکمیل اور اخراج منی اور دیگر مطلوبات سے قریبی طعن رکھتے ہیں قوت دیتی ہے اور ان میں یہ استعداد پیدا کرتی ہے کہ دیر تک سیال مولدہ کو روکے رہیں۔ مخصوص طور پر عضو کی حرکت کے لحاظ کو حالت خیر و ناصبہ الذکر۔ اریکٹریس، ہے قوی کرتی ہے۔ یہ عضلہ اپنی فیکلٹٹی عضو کی جڑ کی قوتوں کو دبا کر خون روک لیتا ہے جس سے نعوظ میں کمی آنے نہیں پاتی اور لذت و امساک کی کیفیت باقی رہتی ہے۔ مسک مثلاً نظیر کے استعمال سے اس عضلاتی دوری (معالین) خصیہ، نیز آفتات ناقلة، اپنی اور اوجیہ منی میں وہ تشنج اور سکیڑ ویر میں پیدا ہوتا ہے جو انزال کیلئے ضروری ہے، بلکہ جس کا نتیجہ انزال ہے۔ امساک کے لیے صلیبی مرکز کا قوی ہونا بھی ضروری ہے۔ مسک مثلاً نظیر اس کو بھی قوی کرتی ہے۔ یہ دوا امساک کے لیے ایک سائنٹفک دوا ہے جو عضلات تناسل سے طبی وظائف اور انکی گہری فزیالوجی کو سامنے رکھ کر طبی اصول سے تیار کی گئی ہے۔

مندوزا کیاسم اور ٹامین ڈی کا ایک لطیف اور جزو بدن ہو جانو اللہ مرکب (کیاسم فوڈ) جدید تمدن کی برکات — عدم سکون اور بے اطمینانی!

اگرچہ ہماری صحتوں پر بری طرح اثر انداز ہو لیکن غیر متوازن غذا اور اعضائے جسم کی جزو بدن بنانے کی صلاحیتیں کم ہو جانے کی وجہ سے بھی ہم میں ضروری نمکیات خصوصاً کیلیم کی کمی پیدا ہو جاتی ہے اور عورت و مرد اور بچوں کی بہت سی تکلیفوں کا سبب بن جاتی ہے۔ مثلاً عام جسمانی کمزوری، نقاہت، عضلے احصاب، دانتوں کی خرابی، درد سر اور خون کی کمی وغیرہ۔ عورتوں میں کثرت حیض اور درد اور بے قاعدگی بھی کیلیم کی کمی کے نتائج ہیں۔ بچوں میں کمزور ہڈیاں اور خرابی صحت بھی ہی کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

سائنس دانوں اور بلند پایہ معالجین نے اس حقیقت کو تسلیم کر لیا ہے کہ ہمارے جسم کے لیے کیلیم اشد ضروری ہے اور ہم کیلیم اپنے جسم میں پہنچا کر بہت سی بیماریوں کو دفع کر سکتے ہیں اور تندرست آدمی کیلیم کی مناسب مقدار جسم میں روزانہ پہنچا کر بہت سی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

مندوزا

ہمرد کی سائنٹفک لیبرریٹریز کی ایک جدید پیش کش ہے اور تحقیقات حاضرہ کی روشنی میں کیلیم اور ٹامین ڈی کی ایک لطیف آمیزش سے تیار کیا گیا ہے۔

ن

ناشف سیلان الرحم کا مرض اکثر عورتوں کو چوتنا ہو۔ سیلان الرحم کی بہت سی قسمیں ہیں۔ درم رحم کی وجہ سے سیلان ہو سکتا ہے۔ سوناگ کی وجہ سے ہو سکتا ہے وغیرہ۔ ناشف صرف اس حالت میں مفید ہے جب کہ رحم میں کمزوری ہو اور خون میں کیلیم کی کمی ہو۔
خستین الرحم (اوریز) کے افعال کو بھی یہ باقاعدہ کرتی ہے۔ شوکر کی کئی تکلیف کی وجہ سے عورت کی جنسی خواہش پوری نہیں ہوتی تو ایس عورتیں بھی سیلان الرحم میں مبتلا ہو جاتی ہیں ناشف ان کے لیے بھی مفید ہے۔

نزلی نزلہ وز کام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے مادہ کا نتیجہ ہیں۔ یہ مادے مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جلی پر درم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ درم بڑھ کر اندرونی تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنی شروع ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ وز کام کا صحیح علاج یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعہ سے تمام مادوں کو خارج کر دیا جائے تاکہ وہ دور ہو جائے۔ نزلی ہمد کی خاص ایجاد ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند عوارضیں نہ صرف مادے کو فنا کر ڈالتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو برے اثرات نزلے کے ہوتے ہیں انہیں بھی نہایت کامیابی سے روک دیتی ہے۔
ہر گھر میں اس بے نظیر ایجاد کا رہنا ضروری ہے

نمک بوا سیر بوا سیر خفی کے لیے مفید ہے۔ پہلی خوراک میں خون بند ہو جاتا ہے۔
ترکیب استعمال ۱۱۔ ۴ رقی سے ایک ماشے تک کسی شربت یا دہی کے ساتھ کھائیں۔

خواتین اپنے آپ کو کس طرح خوب صورت بناتی ہیں؟

پاک و ہند اور سیرونی ممالک کی خواتین کو خوبصورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا۔ یونان کی عورتوں کا قاعدہ تھا ————— کہ وہ ————— معدہ کو صاف کرتی تھیں — تاکہ غذا ہضم ہو اس سے صاف ستر اخون پیدا ہو۔ چنانچہ آجکل خواتین اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے اور تن درست لینے کے لیے ہمد دوا خانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ مردوں کے بھی اختیار کر رکھا ہے اس لیے وہ خوب صورت اور تن درست نظر آتے ہیں۔

نمک جالینوس معدہ اور آنکھوں کو قوت دیتا ہے اور ان کو ردی مواد سے پاک و صاف رکھتا ہے۔ ہضم اور دائمی قبض کو رفع کرنے کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی صلاحیت بخشتا ہے۔ خون صالح پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے۔

نمک مرگانگ امراض معدہ کے لیے بھی مفید ہے۔ غذا کو جلد ہضم کرتا ہے۔ گرانی شکم اور نفخ کو رفع کرتا ہے۔ جسم کو ردی مواد سے پاک و صاف کرتا ہے۔ بلغم چھانٹتا ہے۔ ترکیب استعمال ۱۔ ۴ حادل یا ایک قمر جواڑش جالینوس یا جواڑش بپاسہ میں ملا کر بعد غذا سو گھنٹہ وقت کھانا چائیں۔ (نمک مرگانگ کے قمر بھی تیار ہوتے ہیں)۔

نوشاد رسیال معدہ و جگر کے امراض میں مفید ہے، عظم جگر میں فائدہ کرتا ہے۔ فعل ہضم میں اعانت کرتا اور گھلے کو فائدہ کرتا ہے۔
ترکیب استعمال ۱۔ دو گولہ وقت کھانے کے بعد قطرے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

نوشدار و سادہ معدے کو قوت دیتی، دستوں کو روکتی ہے۔ مقدار خوراک ۱۰ ماشے

نوشدار و لولوی معدہ اور جگر کو قوت دیتی، ہر خفقان کو دور کرتی ہے، مقوی قلب ہے۔ مقدار خوراک ۱-۶ ماشے

نونہال

نفس اور مصوم بچوں کو بہت سی تکلیفوں سے نجات دلاتا ہے جیسے بدھمی، اچھارا، بچپش اور دست، قبض، معدے کی تیز اسیت، منہ کے چھالے، بے چینی کی نیند اور دودھ ڈالنا۔ دانت نکلنے کے زمانے کے خطرات اور تکلیفوں سے بچوں کو بچانے کے لیے نونہال ماڈن کے ہاتھ میں ایک بہترین نسخہ ہے۔

نونہال کیسے تیار ہوتا ہے :- بچوں کی قوت اور ان کے مزاج کا پورا خیال کر کے ایک نسخہ مرتب کیا گیا۔ پھر ان اجزاء کو ایک ایسے طریقے سے ملا کر تیاری کے دوران میں کسی بھی جزوی قوت ضائع نہ ہو۔ اسی لیے ایک ایسا لطیف نونہال تیار ہوتا ہے جو ہر حال میں پیاسے بچوں کو فائدہ پہنچاتا۔

ترکیب استعمال

قبض :- دن میں دو بار صبح و شام حسبِ عمر دینا چاہیے۔
بچپش اور دست :- مقررہ مقدار خوراک حسبِ عمر تین بار صبح شام اور رات کو دی جائے۔

دودھ ڈالنا :- دودھ پلانے سے ۵ منٹ پہلے مقررہ خوراک دینی چاہیے
منہ کے چھالے :- دینیں دو بار مقررہ خوراک (حسبِ عمر) دینی چاہیے۔

احتیاط

بچوں کی بہت سی تکلیفیں خواب غما یا خواب دودھ کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس لیے دودھ پلانے یا غذائینے میں صفائی کا خیال رکھنا چاہیے۔

مقدار خوراک

ایک سے ۳ ماہ تک ۱۰ سے ۲۰ قطرے۔ ۳ سے ۶ ماہ تک ۱۵ چمچ سے ایک چمچ۔ ۶ ماہ سے ایک سال تک ۱ چمچ سے ۱۵ چمچ تک۔ ایک سال سے ۳ سال تک ۲ چمچ سے ۱۵ چمچ تک۔ ۳ سال سے اوپر ۲ چمچ یا کچھ زیادہ۔
نوٹ :- ۱۔ چمچ سے مراد چائے کا چمچ ہے۔ استعمال سے پہلے شیشی خوب ہلاتے۔ شیشی کو ٹھنڈی جگہ رکھنا چاہیے۔

نیوبا

صحیح اجزاء کی فراہمی، جسم پران کے اثرات کا مطالعہ، پھر ان اجزاء کو اس طرح مرکب کرنا کہ نہ صرف ان کا اثر باقی رہے بلکہ ایک جزو دوسرے کی طرف اثر پیدا نہ کرے۔ یہ مقصد گہرے مطالعہ، مشاہدات اور طویل تجربات کے بغیر حاصل نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر مقوی دوا بے فائدہ ہو کر رہ جاتی ہیں کیونکہ ان پر یہ تمام تجربات نہیں کیے جاتے۔

ہمدرد و خانہ میں ریسرچ و تحقیق اور مشاہدات و تجربات کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمدرد کی دوائیں جس مقصد کے لیے تیار ہوتی ہیں وہ پورا کر دیتے ہیں۔ ایک نئی دوا نیوبا ہے جو مقوی باہ و دوائوں میں یقیناً ایک بہترین دوا ہے۔ ہمدردیں مسلسل تجربات کے بعد اس دوا کی تحقیق کے بعد اسے بنایا گیا ہے۔ اس میں نہ صرف سوئے چاندی وغیرہ کے کٹھن ہیں بلکہ جدید مقوی اجزاء مثلاً وٹامن بی ۱ اور وٹامن ڈی وغیرہ بھی ہیں۔ گویا نیوبا "تکمیل مسدود" اور مقوی باہ اجزاء اور جدید دریافتوں کا ایک نیا مرکب ہے۔

درحقیقت شباب کا تعلق عمر سے نہیں ہے۔ انسان ساٹھ برس کی عمر میں بھی قوی رہ سکتا ہے اور بیس سال کی عمر میں بڑھا ہوا آسکتا ہے۔ شباب کا انحصار برقی قوت پر ہے۔ اچھے عین کی پیداوار پر دل و دماغ کی قوت پر اور جسمی نظام کی صحت پر نیویا۔ مردانہ قوتوں کی بحالی کا موثر ذریعہ اس لیے جو کہ صیالح خون اکتاہے، دل و دماغ کو قوت دیتا ہے اور جسمی نظام کو صحت مندر رکھتا ہے۔

زندگی کی ذمہ داریوں کو سنبھالنے اور کامیاب زندگی گزارنے کا دلولہ پیدا کرتا ہے۔ زود اثر بے ضرر اور مقوی نیویا کے استعمال سے وبا صحت اور جوانی برقرار رکھی جاسکتی ہے۔

ترکیب استعمال

عف باہ ۱۔ ہر روز موسم میں نیویا کو بلا غلط استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مردانہ کمر دہی کے لیے نیویا کی ایک گولی صبح دودھ کے ساتھ اور ایک گولی رات کو پانی کے ساتھ کھلائی جاتی ہے لیکن اگر صرف حفظان قدم پیش نظر ہو یعنی اس خیال سے نیویا استعمال کی جائے کہ قوت برقرار ہے تو صرف ایک گولی صبح کافی ہے

۲۔ کمزوری ۱۔ نیویا کا اثر دل و دماغ کے ساتھ جگر پر ہوتا ہے اور جگر میں ملے خون پیدا کر کے صلاحتیت یوتا ہے پیدا ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خون کی کمی یوتا ہے دودھ جاتی ہے جن لوگوں کی طبیعت گرمی رہتی ہے، اعضا میں ٹھکن محسوس ہوتی رہتی ہے ان کے لیے نیویا ایک بے ضرر اور مفید چیز ہے۔ ایسے لوگوں کو صرف ایک گولی صبح دودھ کے ساتھ دینی چاہیے۔

عف دماغ اور اعصاب ۱۔ حافظہ کی کمزوری، درد سر، نسیان اور دوسری دماغی کمزوری کی حالتوں میں نیویا ایک موثر ترین چیز ہے۔ ایک گولی صبح دودھ کے ساتھ کھلائی جاسیے۔

نوٹ ۱۔ نیویا کے اجراء کو اس طرح مرتب اور مرکب کیا گیا ہے کہ اس کے استعمال سے کوئی اثرات لاحقہ پیدا نہیں ہوتے۔ نیویا ہر قسم کے ضرر سے پاک ہے۔

یاخمرہ

قلب، دماغ اور اعصاب کی تقویت کے لیے ایک نہایت ممتاز دوا ہے۔ اس میں طب قدیم اور طب جدید کی بہترین مقویات اور انتہائی موثر ادویہ جمع کر دی گئی ہیں جو محک و مقوی ہونیکے علاوہ اعضائے رسیہ کی پرورش کرنے اور غذا بہم پہنچانے میں بے مثل ہیں۔

عمل اور فوائد ۱۔ نیا غیرہ نہایت لطیف اور خوشبودار دوا ہے۔ محک ہے، اشتہا کو بیدار کرتا ہے، دل کو طاقت دیتا ہے۔ عام جسمانی صحت کو بحال کرتا ہے۔ اس کے علاوہ صفرا ویت کو زائل کرتا اور تشنجی امراض میں نافع ہے۔ ضعف عامہ اور ضعف اعصاب کے مریضوں کے لیے ایک نکتہ ہے۔ فساد ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔ نہایت سریع اثر ہے۔ دماغی نیکان اور جسمانی کسل کو رفع کر کے بہت جلد طبیعت کو چاق و چہرہ کر دیتا ہے۔

۲۔ اور خواص ۱۔

۹۔ تخم کشیز ۱۔ خوشبودار، محک ہشتی، قاطع صفرا، مہرہ، کاسر راج مقوی عامہ اور مقوی باہ ہے۔

۱۰۔ اسطوخودوس ۱۔ مخرج باغم اور قابل جراثیم ہے۔

۱۱۔ ایریشم ۱۔ مقوی عامہ، قاطع اور مقوی باہ ہے۔

۱۲۔ عنبر اشہب ۱۔ محک، مانع عفونیت اور دافع تشنج ہے۔

۱۳۔ ورق لقرہ ۱۔ مقوی، محک اور مقوی باہ ہے۔

۱۴۔ دارچینی ۱۔ خوشبودار، محک ہشتی، دافع تشنج، مصفی خون ہے۔

کاسر راج اور دافع سمیت ہے۔

۱۵۔ الالچی خورد ۱۔ جیز خوشبودار، محک، کاسر راج اور ہشتی میں

محک گھٹانے والی ہے۔

گاؤ زبان ۱۔ اعضائے رسیہ کی تقویت کے لیے ایک مسلہ دوا ہے۔

دماغ اور دل کو شندک پہنچاتی اور تسکین دیتی ہے۔ درد اور مصلح مزاج اور مستحکم

تخم فرخمشک ۱۔ محک، مسکن، دافع جریان خوی اور کاسر راج ہے۔

تخم بالنگوہ مسکن، مہرہ، مہرہ کاسر راج اور ملیں ہے۔

تودری سفید، تودری زرد ۱۔ مقوی قلب اور یہ ہیں۔

بادر جنبوہ ۱۔ یہ بھی ایک مقوی قلب دوا ہے۔

بہمن سفید، بہمن یعنی قوت مردانہ کو طاقت دیتی ہے۔

بہمن سرخ ۱۔ مقوی عامہ ہے۔

صندل سفید ۱۔ محک، مخرج باغم، دافع عفونیت قاطع

اور دافع ہے۔

- ۱۸) حیاتین الف: غشائے حاملی کو تقویت دیتی اور اس کی جڑ
کرتی ہو شب کھری کو دفع کرتی ہو۔
- ۱۹) حیاتین ب: انشاستہ دارا جو ا کے استعمال کے لیے ضروری۔
اس کے جذبہ بھنے کے لیے فاسفورس کی آمیزش ضروری
- ۲۰) حیاتین د: کساح کو دفع کرتی جو جسم میں فاسفورس اور کیلیہ
انجذاب کے لیے اس کی موجودگی ضروری ہو۔

- ۱۶) خشک شدہ خمیر: اس سے حیاتین ب کی اقسام حاصل کی جاتی
ہیں اور ان امراض میں مفید جو جنین حیاتین ب کی کمی ہوتی ہو
اور نوائی اجزا کی کثرت کی وجہ سے کسی امراض میں مفید ہو۔
- ۱۷) نمکیات: گلیسر فاسفورک ایسڈ کی سیسٹیم اور آہن
یقینی معدنیات یعنی کیلیسٹم سڈیم اور آہن فراہم کرتا ہے اور
یہ اجزاء خون اور جسم کی تقویت کیلئے بہت ضروری ہیں۔

خوراک

ایک چائے کا چمچ (جو کہ صرف چمچہ کے لبوں کی حد تک بھرا ہوا ہو یعنی ۹۰ گرین) دن میں دو مرتبہ یا جب ضرورت لاحق ہو۔

نی سا

”نی سا“ دراصل کوئی نیا فارمولا نہیں ہو بلکہ ایک صدی سے زیادہ عرصے کا آزمودہ نسخہ ہے جس میں ہندو نے طویل تجربات کی روشنی
ضروری اضافات کیے ہیں اور دوا سازی کی جدید ترین تکنیک کی مدد سے قرص کی صورت میں پیش کیا ہو۔ سونٹھ، اسگند، موجبہ
الانچی، موصلی سفید، ستاؤز فلفل وغیرہ دواؤں کو خواتین کے مخصوص امراض میں زبردست اہمیت حاصل ہو۔ ان دواؤں
موثر اجزاء کو اس طرح حاصل کیا گیا ہے کہ ضائع ہونے کا کوئی امکان نہ ہے اور پھر سائنٹفک اصول پر اسے قرص کی شکل دے دی گئی ہو۔ اس لیے ”نی سا“
خواتین کے لیے ایک موثر ترین چیز بن گئی ہو۔

حیض کی خرابیوں (بے قاعدگی، کمی یا زیادتی، درم رحم اور سیلان الرحم (لیکوریا) کے لیے ”نی سا“ ایک نہایت موثر دوا ہو۔ یہ خصوصیت کہ
رحم اور متعلقات رحم پر اثر انداز ہو کر وہاں کی ہر بظمی کو دفع کر دیتی ہو۔ درد کم کرنے کے لیے نہایت مفید ہو۔ ساتھ ہی یہ ایک اعلا درجہ کی ہاضمہ دہی۔ معدہ دوا
کے افعال کو درست کرتی ہو ”نی سا“ جسم پر غیر ضروری چربی نہیں چڑھنے دیتی۔ اسی لیے ”نی سا“ خواتین کو چست اور صحت مند رکھتی ہو۔

ترکیب استعمال

- حیض کی خرابیاں: ۱۔ صبح ۴ قرص ”نی سا“ یا نی کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔
- سیلان الرحم: ۱۔ ۴ قرص صبح بانی کے ساتھ کھانی جائے اگر تکلیف زیادہ ہو تو ایک خوراک رات کو بھی کھانی چاہیے۔
- فوش: ۱۔ نی سا کے ڈبہ کا ڈھلنا کھلانہ چھوڑیے۔ ایک ڈبہ میں بیس خوراکیں ہیں۔

ہکنولین

زمانہ احضار تناسل کی خارش کے لیے اکسیری مرہم ہے۔ جن خواتین کو خارش کی شکایت صرف باہر کے حصہ میں ہو نہیں اس حصہ کی اچھے صابن وغیرہ سے صفائی کر کے دن میں دو بار ہکنولین لگانا چاہیے۔ اگر خارش اندام نہانی تک پہنچ گئی ہو یا اندر ہی سے شروع ہوئی ہو تو ایسی صورت میں سہاگہ یا دورک ایڈ کے میگریم پانی سے اندر کی صفائی کر کے (اگر زمانہ بچکاری سے صفائی کر لی جائے تو بہتر ہو ہکنولین روئی کی تہی میں لگا کر اندر رکھیں۔ دن میں اگر سستی رکھنے کا موقع نہ ہو تو یہ مرہم منجلی سے بھی اندام نہانی میں لگایا جاسکتا ہے۔

ایام کے دنوں میں بھی یہ مرہم اگر ضرورت ہو تو وہی ترکیب سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ حمل کے زمانہ میں جن خواتین کو خارش کی شکایت ہو جاتی ہو انہیں ہکنولین اور پروالی ترکیب سے استعمال کرنا چاہیے۔ اگر مرہم لگانے میں کچھ تیزی معلوم ہو تو تھوڑا سا مرہم علیحدہ لگا کر اس میں دھویا ہوا گھی ملا کر ہلکا کیا جاسکتا ہے۔ اگر اندرونی بالوں میں جو خارش ہو تو اس جگہ کو ریشموں کے پانی (ریٹھ پانی میں جوش دیکر اور مشددا کر کے) سے صاف کر کے ہکنولین لگا دیجیے۔ (دوران استعمال میں جماعت سے پرہیز کریں۔)

ہمدرد بام

درد سر، نزلہ وزکام، سینہ کی جکڑن، گلے کی خرابی، کھانسی، صعبی درووں، مثلاً عرق النساء، نفرس، اور جوڑوں کے دردوں، چوٹ لگ جانے اور پچ آجانے اور وزمرہ کی مختلف تکلیفوں کو رفع کرنیکی ایک موثر دوا ہمدرد بام کی امتیازی خصوصیت

”ہمدرد بام“ کے اجزاء گھٹیا دھبے کے روغنی اجڑپ جیسے نہیں ہیں بلکہ تحقیق ادویہ خوات کے بعد اسے ایسے اجزاء سے تیار کیا گیا ہے کہ یہ بام نکلتے ہی جلد میں جلد ہوا شروع ہو جاتا ہے اور مرض کے مقام تک پہنچ کر فائدہ پہنچانا شروع کر دیتا ہے۔ ہمدرد بام کی یہ بھی خصوصیت ہے کہ خاص قدرتی موم کو کثافتوں سے پاک کر کے ایسے لطیف روغنیات ملائے گئے ہیں جو اپنا اثر دکھانے بغیر نہیں رہتے۔

ہمدرد بام کی ایجاد کے بعد قیانونی قسم کے مالش کے تیلوں، مرہموں، پلشوں، لیپوں کی ضرورت باقی نہیں رہی۔ ”ہمدرد بام“ ان سب کی ترقی یافتہ اور انتہائی موثر صورت ہے۔

ہمدرد بام دو طرح عمل کرتا ہے۔ ایک یہ کہ جلد میں جذب ہو کر مرض کے مقام تک فورا پہنچ کر سکون و آرام پہنچاتا ہے۔ دوسرے یہ کہ جلد کی ہلکی سی گرمی پاک اس سے خاص قسم کے لطیف بخارات آزاد ہوتے ہیں جو نہ صرف ناک اور دماغ کو کھول دیتے ہیں بلکہ سانس کی نالیوں میں پہنچ کر بلغم کو اکھاڑ دیتے ہیں اور سینہ کو صاف کر دیتے ہیں۔ ان ہی بخارات سے سخت سے سخت درد سر دیکھتے ہی دیکھتے ختم ہو جاتا ہے اور تکلیف دہ کھانسی جاتی رہتی ہے۔

نئے نچوں کے نزلہ وزکام، سینہ کی جکڑن، پیل چلنا اور کھانسی، حتیٰ کہ کالی کھانسی تک میں صرف ہمدرد بام ان کے سینہ اور گلے پر مل دینا کافی ہے۔

ہمدرد بام کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ اس کے اجزاء اندام کے اخراجات سخت سے سخت گرمی اور سخت سے سخت سردی میں بھی قائم رہتے ہیں۔ اور ہاں میں یہ خصوصیت نہیں پائی جاتی۔

ترکیب استعمال

درد سر، تھکنا سا ہمدرد بام پیشانی پر لگائیے اور گلے، ہاتھ سے لیے۔ اگر نزلہ اور ٹھنڈی وجہ سے درد سر ہو اور ناک بھی بند ہو تو تھوڑا سا ہمدرد بام دھال پر لگائیے اور اس کے بخارات منجھیے۔

انفلونزا، نزلہ وزکام، کھانسی، سینہ کا درد اور گلے کا درد، ہمدرد بام کی مناسب مقدار سینہ اور پیٹ پر اور گلے پر اور کمر کے ارد گرد منہ مالش کرنے سے

ان شکایتوں کو فائدہ پہنچانا ہو۔ ایسا دن میں دو تین بار کریں۔ ہمد دہام ٹانگ میں لگانا بھی مفید ہوتا ہے لیکن ۵ سال سے کم عمر کے بچوں کی ٹانگ اور ہڈی نہیں لگانا چاہیے۔ شدید تکلیف کی صورت میں مالش کے علاوہ ایک یہ تدبیر اختیار کریں۔

ایک چمچے بہن میں پانی اباں میں اور اس میں ایک چمچ یا کم و بیش ہمد دہام ملا دیں۔ اس طرح جو بخارات اٹھیں انہیں سنبھلیں۔ یہ بخارات ناک کو کھول دیں گے اور سینہ کو صاف کر دیں گے۔ حتیٰ کہ دھڑکی تکلیف دہ کرنے کے لیے بھی یہ بخارات مؤثر ہیں کیونکہ یہ تنگ ہوائی نالیوں کو کشادہ کرتے ہیں۔

حاصل درد، وجع المفاصل، عرق النساء، درد کمر اور دوسرے درد۔ مقام درد پر کم از کم دس منٹ ہمد دہام کی مالش کریں مالش کے بعد کوئی گرم کپڑا درد کے مقام پر پیٹ دیں۔ دن میں دو تین بار اسی طرح مالش کریں۔ اگر ہمد دہام لگانے سے پہلے گرم تولیے سے درد مقام کو ٹپکے سے رگڑ لیا جائے اور پھر ہمد دہام لگائیں تو جلد فائدہ ہوتا ہے۔

بائینٹے اور مویج۔ خوب گرم پانی میں کافی نمک ملائیں اور اس گرم پانی سے مویج کے مقام کو دھاریں اور تولیے سے خشک کر کے ہمد دہام کی دس بار مالش کریں اور پھر کوئی موٹا یا گرم کپڑا باندھ لیں۔ اس طرح دن میں دو بار ضرور کریں۔

پھوٹے پھنسی، داد اور جلد کی خارش۔ ایسی صورت میں ہمد دہام لگانا ہمیشہ باعث تسکین ہوتا ہے۔ چونکہ ہمد دہام مانع عفونت ہے اس لیے ان شکایتوں کو جلد آرام پہنچاتا ہے۔

دانت کا درد۔ ہمد دہام دس یا دس روٹی پر لگا کر دانت کی رنج میں رکھیں درد کو فوراً سکون ہو جائے گا۔

زہریلے جانوروں کا کاٹنا۔ اگر کسی جگہ کوئی زہریلا جانور کاٹ لے تو ہمد دہام فوراً لگانا ضروری ہے کیونکہ یہ ایک بہترین تدبیر ہے۔

پتھر سے بچاؤ۔ ہتھیروں پر دانت کو ذرا سا ہمد دہام لگانے سے پتھر قریب نہیں آتے اور برٹے سکون سے خیند آتی ہے اور لیڑا سے بھی بچاؤ ہوتا ہے۔

ہمد دہام بی ٹانگ

ہمد دہام بی ٹانگ میں وہ تمام حیاتیات (وٹامنز) شامل ہیں جن کی کمی بچے کو کم زور کر کے اکثر مختلف بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ ہمارے ملک میں عام طور پر مالوں اور کی غذا متوازن اور متناسب نہیں ہوتی۔ یعنی اس میں وہ تمام اجزاء موجود نہیں ہوتے جن کا ہر بچہ جسم کے پورے طور پر پرورش پانے اور تن درست رہنے کے لیے لازمی ہے۔ اس لیے ضروری ہو جاتا ہے کہ حیاتیات کی کمی کو دوسرے طریقوں سے پورا کر کے جانے تاکہ بچہ کی صحت بحال رہے اور اس کے جسم کا نشوونما ٹھیک طور پر ہوتا ہے۔ ہمد دہام بی ٹانگ ان تمام بیماریوں کے لیے جو نقص تغذیہ یعنی غلط غذا یا اجزاء کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں ایک مستند اور مانی ہوئی دوا ہے۔

استعمالات

مختلف بیماریوں میں "ہمد دہام بی ٹانگ" کے استعمالات درج ذیل کیے جاتے ہیں:-

عام کمزوری۔ بچوں کی عام کمزوری میں مقررہ مقدار میں صبح و شام دن میں دو بار دینا چاہیے۔

کساح۔ نقص تغذیہ کی وجہ سے پیدا ہونے والا ایک مرض ہے جس میں ہڈیوں کے بننے کے عمل میں خرابی واقع ہو جاتی ہے اور ہڈیاں نرم ہو کر ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ اس کمزوری یا اسقروٹ یا اسقروٹ۔ یہ مرض بھی نقص تغذیہ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اس کی علامت یہ ہے کہ مسوڑھے صبح جلتے ہیں اور جلد کے نیچے خون کے پھوٹ آتے ہیں وجہ سے سر داغ پڑ جاتے ہیں۔ ان دونوں بیماریوں میں ہمد دہام بی ٹانگ کو مقررہ مقدار میں دن میں دو بار دیا جاتا ہے۔

سوکھا (دق الاطفال) میں یہ ٹانگ دن میں دو بار تھوڑے سے دودھ میں ملا کر دینا چاہیے۔

مرض کے بعد کی کمزوری۔ مرض سے چھٹکارا پانے کے بعد ہمد دہام بی ٹانگ کو مقررہ خوراک میں دودھ پلانے یا غذا پھینے کے بعد دن میں تین بار دیا جاتا ہے۔

پلیغزل۔ ناقص غذا یا دودھ کی کمی کی وجہ سے ایسی حالت کا پیدا ہو جاتا ہے جس میں جلد موٹی ہوتی شروع ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں ہمد دہام بی ٹانگ کو مقررہ خوراک

حکومتِ اٹلی میں دو مرتبہ دیا جاتا ہے۔

بڑوں کی مسوجن :- ناقص غذا کی وجہ سے اگر جوڑ مسوج جائیں تو جسم کا ردِ تبیلے بی ٹانگٹ کو دودھ یا بالائی میں ملا کر دن میں دو بار دینا چاہیے۔
نہ آتا :- اس مرض میں یہ ٹانگ مقررہ مقدار میں دودھ یا غذا کے بعد دواؤں وقت دینا چاہیے۔

لہ و زکام :- وہ بچے جن کو معمولی وجہ سے نزلہ ہو جاتا ہو حیاتین و کی کی کا شکار ہوتے ہیں۔ ایسے بچوں کو ہمدرد بے بی ٹانگ باقاعدگی کے ساتھ دن میں دو بار دیا دیا جاتا ہے۔ ایک ہارجم، اور دوسری بار دات کو سٹلانے سے پہلے۔

مقدارِ خوراک

ایک ماہ سے ۳ ماہ تک کے بچوں کے لیے	۱۰ قطرے سے ۲۰ قطرے تک
۳ ماہ سے ۶ ماہ تک کے بچوں کے لیے	نصف چائے کے چمچ سے ایک چائے کے چمچ تک
۶ ماہ سے ۱ سال تک کے بچوں کے لیے	ایک چائے کے چمچ سے ڈیڑھ چائے کے چمچ تک
۱ سال سے ۳ سال تک کے بچوں کے لیے	ڈیڑھ چائے کے چمچ سے دو چائے کے چمچ تک

انتباہ

اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ہمدرد بے بی ٹانگ کو گرم جگہ یا دھوپ میں نہ رکھا جائے اور نہ اس کو دودھ یا کسی سیال کے ساتھ گرم کیا جائے۔ اگر اس کو دودھ ساتھ ملانا ہو تو پہلے دودھ کو جوش دے لیا جائے۔ پھر اس کو ٹھنڈا کر کے اس میں ہمدرد بے بی ٹانگ شامل کیا جائے۔
بہت سی بیماریاں ناقص غذا یا دودھ سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس لیے خیال رکھنا چاہیے کہ دودھ کو صاف برتنوں میں جوش دیا جائے۔ دودھ پلانے کے بعد برتنوں کو زیرِ گرم پانی سے دھو ڈالنا چاہیے۔ بچوں کو مقررہ اوقات میں باقاعدگی سے غذا دی جانی چاہیے۔

ہمدرد پوڈر

یوں تو بازار میں ٹیکم پاؤڈر کے بہت سے برانڈ ملتے ہیں لیکن ان میں سے اکثر معیاری نہیں ہوتے۔ میڈی کیٹڈ ٹیکم پاؤڈر جلد کو متعدی جراثیم سے پاک کرنے اور اس کی حفاظت کے لئے بنایا جاتا ہے، ہماری ارد گرد کی فضا میں ایسے لاتعداد (MISEROORGANISM) پائے جاتے ہیں جو جلدی بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ ہمدرد ٹیکم پاؤڈر بن خصوصی طور پر اجزا ایسے منتخب کیے گئے ہیں جو جلد کو متعدی جراثیم سے پاک بھی کریں ماحد پینڈ یا گرو سے جلد میں جو ناخوشگوار بدبو پیدا ہو جاتی ہو، اسے بھی دور کریں۔ ہمدرد پاؤڈر ایک جدید میڈی کیٹڈ پاؤڈر ہے جس میں ایسی خوشبو شامل کی گئی ہے جو کشش بھی پیدا کرتی ہے۔ گرمی کی شدت سے جلد میں جو خراش پیدا ہوتی رہے ہمدرد پوڈر سے دور ہو جاتی ہے۔

بچوں کو نہلانے کے بعد ہمدرد پوڈر کے مستقل استعمال ان کی جلدی بیماریوں کو دور رکھتا ہے۔ بچوں کی جلد بہت ہی نازک ہوتی ہو اس کی حفاظت کے لیے آپ ہمدرد پوڈر اپنے گھر میں ضرور رکھیں۔

ہمدرد مرہم

ہمدرد دوا خانہ کا ایک ایسا مشہور مرہم جو برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ علاج کرنے والے اپنی خوبنوی کی ہمیشہ تعریف کرتے ہیں اور نازک موقعوں کے لیے ہمیشہ اسے پاس رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔

اس مرہم کے دو بڑے خاصے ہیں۔ پہلا خاصہ یہ ہے کہ جس جگہ یہ لگایا جاتا ہے وہاں کی ساخت میں فوراً داخل ہوجاتا ہے دوسرے مرہموں میں یہ بات نہیں ہوتی کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم چربی اور غلیظ چیزوں سے پاک ہوا کر کے اجودا اثر کرنے والے اور لطیف دیا گیا ہے۔ دوسرا خاصہ اس مرہم کا یہ ہے کہ جسم کے اندر پہنچنے پر اپنا کام فوراً شروع کر دیتا ہے۔ اس کا سب سے پہلا کام یہ ہوتا ہے کہ یہاں پر جہاں تکلیف ہوتی ہے وہاں سکون پیدا کرتا ہے۔ درز جلن، اکڑاؤ، کھولن چھین وغیرہ کیلین اس سے بہت جلد دور ہوجاتی ہیں۔ یہ اس مرہم کا وہ فعل ہے جو کہ کوئی زبان میں تسکین کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمدرد مرہم جل مرض کو دور کرنے کا کام شروع کر دیتا ہے اور جہاں جیسا موقع ہوتا ہے وہی سیاحی کام یہ مرہم انجام دیتا ہے جو زخموں کو بھرتا ہے، چوٹ کے نیلے پن کو دور کرتا ہے، جلی ہوئی جگہ کو جلد صاف کرتا ہے، چاقو وغیرہ کے زخم کو جراثیم سے پاک رکھتا ہے اور اس قسم کے زخموں کو کپکپے پکانے سے محفوظ رکھتا ہے۔ غرض ہمدرد مرہم کے بے شمار فائدے ہیں۔ نیچے ہر مرض میں ہمدرد مرہم کا استعمال الگ الگ لکھا جاتا ہے۔

حادثوں میں ہمدرد مرہم کا استعمال

چوٹ۔ اگر کسی کے چوٹ لگ گئی ہو، تو اس کو چاہیے کہ فوراً تھوڑا سا ہمدرد مرہم چوٹ کی جگہ بھی سے لٹکنا شروع کرے۔ معمولی چوٹ میں بس اتنا ہی کرنا کافی ہوتا ہے کہ چوٹ زیا ہو تو ہمدرد مرہم پر دوا پاٹی کس دینی چاہیے۔ پھر دو گھنٹے بعد ہمدرد مرہم لگا لگا کر پٹی باندھ دینی چاہیے۔

آگ سے جلنا۔ جبکہ آگ سے جل گئی ہو اس پر فوراً ہمدرد مرہم لگایا جائے۔ اگر جلی ہوئی جگہ زیادہ ہو تو ذرا سے مرہم کو آگ پر نرم کر لیں پھر اچھی یا پھر بری سے یہ مرہم لگائیں۔ ہمدرد مرہم اتنا لطیف ہے کہ ضرورت کے وقت اسے تھیلی پر رکھ کر اور اٹھکیوں سے ٹھک کر بھی نرم کیا جاسکتا ہے۔ جلی ہوئی جگہ پر یہ مرہم بار بار لگاتے رہنا چاہیے۔

کھولتے پانی سے جلنا۔ کھولتے پانی سے جھپٹے ہوئے عضو پر ہمدرد مرہم اسی طرح استعمال کیا جائے جس طرح آگ سے جلنے میں بتایا گیا ہے۔

چاقو کا زخم۔ چاقو یا کسی دھار دار آلے سے کسی ہوئی جگہ پر فوراً یہ مرہم احتیاط سے لگا دینا چاہیے، خون فوراً رک جائیگا۔ بہتر یہ ہے کہ یہ مرہم بھاری بنا کر لگایا جائے۔ اگر دوسری احتیاط سے یہ مرہم لگایا جائے تو زخم بھر جاتا ہے، کپکپے نہیں پاتا۔

موج۔ اگر کسی عضو میں سرخ آگئی ہو تو دقت کی جگہ فوراً ہمدرد مرہم مل دینا چاہیے۔ اگر موج زیادہ آگئی ہو تو مرہم ٹپا کر پٹی بانڈ دینا چاہیے پھر مناسب تھپ سے یہ مرہم لگاتے رہنا چاہیے۔

دور ڈرے۔ اگر ایک ایسی جسم پر دور ڈرے نکل آئیں اور کھلی سے بے چینی ہو تو ہمدرد مرہم مکھن یا چھیلی وغیرہ کے تیل میں ملا کر جسم پر مل دینا چاہیے۔ اگر کسی جگہ دور ڈروں کی مستقر شکایت ہو تو بھی ہمدرد مرہم کو اچھی سے لگاتے رہنا چاہیے۔

نمونیا۔ اگر نمونیا کا حملہ ہو جائے تو فوراً سینہ پر ہمدرد مرہم کی ماس کر دیجیے۔ اس کے بعد روٹی یا آؤن کے کپڑے سے سینہ کو محفوظ کر دیجیے، فوراً سکون ہوجائے گا۔ نمونیا کی ہرجا امداد میں **ہمدرد مرہم** اپنا اثر ظاہر کیے بغیر نہیں رہے گا۔

دوسرا۔ دوسری حالت میں ہمدرد مرہم کو پیشانی پر مل دینا چاہیے۔

مرضوں میں ہمدرد مرہم کا استعمال

کھلی۔ اس مرض میں ہمدرد مرہم بڑا کام دیتا ہے۔ اگر کھلی کسی خاص جگہ ہو تو ہمدرد مرہم دن میں دو تین بار دوا ملنا چاہیے۔ اگر تمام بدن میں کھلی ہو تو ہمدرد مرہم رونا یا چھیلی کے تیل میں ملا کر ماس کرنی چاہیے اور صبح کو کسی اچھے صابن مثلاً کاربالک یا نیم کا، اسے نہنا چاہیے۔

دالنے۔ بدن میں دالنے نکل آنے کی صورت میں ہمدرد مرہم اسی طرح استعمال کرنا چاہیے جس طرح کھلی کے مرض میں بتایا گیا ہے۔

پھوڑے پھنسیاں۔ ان مرضوں میں یہ مرہم کلیتہً کو فوراً ہی ختم نہیں کرتا بلکہ زخموں کو بہت جلد بھر دیتا ہے۔ پھوڑے یا پھنسی کو نیم کے پانی یا کسی مناسب دوا سے صاف کر کے اس مرہم کا بھاری لگانا چاہیے۔

داد۔ جس جگہ دودھ اس جگہ کو نیم کے پانی یا جگہ کو پھوشن سے صاف کر کے یہ مرہم لگا دینا چاہیے۔ داد کے جراثیم کو یہ مرہم ہلاک کر دیتا ہے۔

اسیر۔ بواسیر کے منوں کی جلن بہرہ درم سے فورا دودھ جاتی ہے اور اکثر اوقات سے تجربہ شدہ میں معمول کے مطابق اس کو لگانا چاہیے۔
ٹھیا۔ گھٹیا کے مرض میں تکلیف کی جگہ بہرہ درم کی مالش کرنی چاہیے۔ جوڑوں کی سختی اس سے دودھ جاتی ہو اور فورا سکون محسوس ہوتا ہے۔ ہر قسم کے درد کو مستقل طور پر
مرم دودھ کر دیتا ہے۔

کھرو۔ پاؤں میں جو کڑکڑاہٹ ہوجاتی ہے اور چلنے پھرنے میں تکلیف پڑتی ہے۔ یہ مرم ان کو چند ہی دن میں نرم کر کے ختم کر دیتا ہے۔
حائیاں پکنا۔ اکثر سردی کے موسم میں پاؤں کی انگلیوں کا درمیانی حصہ ہلکے تکلیف سے لگتا ہے۔ بہرہ درم کو دس دن بعد دوبارہ لگانے سے یہ تکلیف دودھ جاتی ہے۔
لدر کھٹنا۔ موسم کی خرابی یا سفر میں جب جلد یا ہونٹ وغیرہ بھٹ جاتے ہیں تو بہرہ درم اس پھٹن کی تکلیف کو فورا دھ کر دیتا ہے۔
عمور۔ ناصور کے مرض میں بہرہ درم کو جی میں لگا کر کام میں لانا چاہیے۔ یہ مرم اندر سے زخم بھرتا لاتا ہے۔
لہ وز کام۔ نزلہ و زکام کی حالت میں بہرہ درم کھگے اور ناک کے قریب مل دینا چاہیے۔ اس مرم میں سے ایک قسم کے بخارات اٹھتے ہیں جو نزلہ و زکام کی تکلیف کو فورا کم
کر دیتے ہیں۔

غرض اس مرم کے بیسیوں فائدے ہیں۔ استعمال کرنے والا اس کو بے کشکے ہر ضرورت کے موقع پر استعمال کر سکتا ہے کہ چونکہ اس کی تیاری ایسی مفید و فوائے سے خاص
تہ پر ہوتی ہے جو عجیب خاصیتیں رکھتی ہیں اور کسی قسم کا نقصان کبھی نہیں کرتیں۔

تجربہ شاہد ہے

آپ کے دانت اور مسوڑھے آنگینوں کی طرح نازک ہوتے ہیں۔ ذرا سی لاپرواہی ان میں کیر لگنے اور پائیریا جیسی بیماریوں میں مبتلا ہوجانے
سبب بن سکتی ہے۔ اس حقیقت سے کبھی غافل نہیں ہونا چاہیے۔ دانتوں کی معمولی صفائی اور خالی غولی چمک ان کو گلنے مرنے سے نہیں بچا
سکتی۔ اس کا تو ایک ہی علاج ہے، وہ یہ کہ مسوڑھوں کو برابر طاقتور اور صحت مند رکھا جائے اور منہ میں پرورش پانے والے ان زہریلے عناصر کا تعلق
یا جائے جو دانتوں کے جوہر کے لیے سم قاتل ہیں۔ اس غرض کے لیے ”ہمد دمن“ استعمال کیجیے جسے بہرہ درم خانہ نے سالہا
سال کے تجربوں کے بعد مکمل کیا ہے۔ یہ دانتوں کی مضبوطی اور مسوڑھوں کی صحت کے لیے اکسیر ہے۔ بہرہ درم دانتوں کو قدرتی طور پر چمکاتا ہے اور
نیزابی مادوں کو ختم کر دیتا ہے جن سے زہریلے جراثیم منہ میں پرورش پاتے ہیں۔

ہمد دمن

مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

اپنے بالوں کو سدا بہار رکھیے! ہمد دہیر آئل آپ کے بالوں کی قدرتی خوراک ہے

بالوں کی افزائش، چمک اور خوشنمائی کے لیے ہمد آرڈی ہیئر آئل کی برابری کوئی تیل نہیں کر سکتا۔ یہ روغن عین ان ہی اجزاء سے بنایا گیا ہے جن کی بالوں کو قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں ”بے نولین“ ایک خالص نباتی پیداوار بھی شامل ہے جو سر کے بالوں اور جلد کے لیے نہایت مفید اور آزمودہ ہے۔ اس کا استعمال آپ کے بالوں کو بیماریوں سے محفوظ رکھے گا اور ان کی چمک و مک ہمیشہ قائم رہے گی۔ بالوں کی قدرتی غذا وہ کچھ نائی ہرجوان کی جڑوں میں چھپے ہوئے چھوٹے چھوٹے غدودوں سے رستی رہتی ہے۔ بالوں کی جملہ بیماریاں انہی غدودوں کے خراب ہو جانے سے پیدا ہوتی ہیں۔ جب ان کی قدرتی سوتیں سوکھ جائیں تو خشکی اور اس کے ساتھ بالوں کا ہٹنا لازم ہوتا ہے۔ ”ہمد دہیر آئل“ نباتی اجزاء کی کیمیائی عمل کے ذریعہ حل کیے گئے ہیں جن میں وہی اجزاء موجود ہیں جو بالوں کی جڑوں میں قدرتی طور پر پائے جاتے ہیں۔ اسی لیے ہمد دہیر آئل اپنے فائدوں کے لحاظ سے ممتاز ہے اور یقیناً بہترین ہے۔

اپنے بچوں کے بالوں کا خیال رکھیے!

ہر وہ تیل جسے ”ہیر آئل“ کہہ دیا جائے بچوں کے لیے مفید نہیں ہوتا۔ ان کی نرم جلد اور بالوں کی نازک جڑوں کے لیے صرف ”ہمد دہیر آئل“ ہی مفید اور قابل اعتماد ہے جو ”بے نولین“ اور دیگر نباتی اجزاء سے بنایا جاتا ہے اور حقیقتاً بالوں کی قدرتی غذا ہے۔ اس کے استعمال سے بال مضبوط گھنے اور کھینے رہیں گے۔

رُوح افزا خوش بُو، سے بسایا ہوا

ہمد دہیر آئل

استعمال کیجیے

”بے نولین“ کی آمیزش بالوں کی صحت کی ضامن ہے

نرخ نامہ

ہمدرد دوا خانہ کراچی

[illegible]

نام دوا		پسینک		قیمت	
		۱	۲	۱	۲
ط					
ما نزل خود	پیشفت	۱۳	۰	۰	۰
ما نزل کون	پیشفت	۹	۰	۱	۰
ج					
بر نماز	پیشفت	۸	۲		
جنشول	پیشفت	۸	۵		
جوارش آمله	قویے ۱۰ ۲۰	۱۰	۳		
جوارش زعفرانی خوراک	قویے	۱۵	۴		
جوارش زعفرانی خوراک	قویے	۱۵	۴		
جوارش انارین	۱۰ ۰	۱۰	۱		
جوارش برباسه	۱۰ ~	۱۳	۱		
جوارش ترندی	۱۰ ۰	۹	۱		
جوارش جالینوس	قویے ۱۰ ۲۰	۱۳	۲		
جوارش زعفرانی ساد	قویے ۱۰ ۲۰	۱۱	۲		
جوارش زعفرانی غیری هر یک در کلال	قویے	۸	۳		
جوارش زعفران	۱۰ ~	۰	۲		
جوارش سفر علی سهل	۱۰ ~	۱۳	۱		
جوارش شامی حیردالی	۵ ~	۲	۳		
جوارش شهریاران	۱۰ ~	۸	۲		
جوارش شمشادی غیری	۵ ~	۱۰	۴		
جوارش طهارت شیر	۱۰ ~	۳	۲		
جوارش عود ترش	۱۰ ~	۱۵	۱		
جوارش عود شیریں	۱۰ ~	۱۳	۲		
جوارش عود ملین	۱۰ ~	۰	۲		
جوارش فلافل	۱۰ ~	۰	۲		
جوارش کوئی	۱۰ ~	۱۱	۲		
جوارش کوئی اکبری	۱۰ ~	۸	۱		
جوارش کوئی کبیر	۱۰ ~	۸	۱		
جوارش مصطفی	۱۰ ~	۱۳	۱		

نام دوا	پکینگ	قیمت
	۲۰	۲۰
جوارش مسلک بنوکلان	۱۰ تولے	۱۳ ۲
جوشانده	پیکٹ ۶-۴	۰
جور بر صفا	۱ تولے	۱۳ ۱
جور بر صفا	۱ ماشہ	۱۵ ۴
جور بر منقہ	۱ ماشہ	۶ ۲
جور بر نوشادہ	۲ تولے	۱۳ ۱
جوری	پیشنب	۰ ۳
جرین	~	۰ ۳
جوارش مسلک قابض	۱۰ تولے	۳ ۲
ح		
حب امر	۲۰ گولیاں	۸ ۲
حب ازاراتی	۲۰ +	۶ ۰
حب اسکند	۲۰ +	۶ ۰
حب المسک	۳۰ +	۰ ۲
حب ایارج	۲ تولے	۱۰ ۱
حب بواسیر برادی	۲۰ گولیاں	۱۰ ۰
حب بواسیر خونی	۲۰ +	۱۰ ۰
حب پپتیہ	۳۰ +	۱۰ ۰
حب پشپش	۲۰ +	۱۳ ۱
حب تب بلغمی	۳۰ +	۶ ۰
حب تب لرزہ	۳۰ +	۱۰ ۰
حب تنکار	۳۰ +	۱۱ ۰
حب جالینوس	۳۰ +	۱۰ ۰
حب جدوار	۳۰ +	۶ ۱
حب جند	۳۰ +	۰ ۲
حب جواہر	۲۰ +	۱۰ ۳
حب خاص	۲۰ +	۸ ۴
حب فاد	۱۰ +	۸ ۱
حب رال	۲۰ +	۶ ۱
حب رسوت	۲۰ +	۰ ۰

نام دوا		پینگ	جیت
		۱	۲
حب سحر باد	۲۰ گویاں	۶	
حب سحر چشم	۲۰ ~	۳	۱
حب سحر	۲۰ ~	۶	۰
حب سورنجان	۲۰ ~	۷	۰
حب سیاه چشم	۲۰ ~	۸	۱
حب سیسم	۲۰ ~	۸	۱
حب شہیقہ	۲۰ ~	۱۱	۰
حب صرع	۲۰ ~	۱۵	۰
حب شہیقہ نفس	۲۰ ~	۶	۰
حب طاعون غری	۲۰ ~	۱۲	۰
حب عجز مومیائی	۲۰ ~	۱۳	۳
حب فولادی	۲۰ ~	۶	۱
حب کبد نوشادری	۸ درجن	۸	۱
حب کتہ	۲۰ گویاں	۱۰	۰
حب لیوں	۲۰ ~	۱۵	۰
حب مہی خاص	پینٹ	۰	۱۰
حب مدر	۲۰ گویاں	۰	۲
حب مرداریدی	۲۰ ~	۱۵	۲
حب مسکین نواز	۲۰ ~	۳	۰
حب مقل	۲۰ ~	۶	۰
حب بوقلمونی بعدہ	پینٹ	۸	۱
حب ملدز	۲۰ گویاں	۱۳	۰
حب مسک طلانی	۱۰ ~	۲	۵
حب نزلہ	۳۰ ~	۰	۲
حب نشاط	۲۰ ~	۰	۳

خ

غیر ملکی حکم شدہ دوا	۵ تونے	۸	۷
غیر ملکی سادہ	۱۰ ~	۸	۱

نام دوا	پینگ	حیث
س		
سپاری پاک	پینث	۲
سرور گری	۱۳	۱
شعالمین (شرب)	۱۱	۰
شعالمین (ریشی)	۸	۱
شعالمین (چار)	۰	۶
سفوف الاملاح	۱۲	۰
سفوف برص	تول	۱
سفوف برق	۵	۱۳
سفوف جیشکی	۱۰	۲
سفوف حابس الداء	۵	۸
سفوف حشمتی ترمندی	۱۰	۹
سفوف دمه	۲	۱۵
سفوف سیلان	۱۰	۱۳
سفوف شامبره	۲۰	۱۲
سفوف شیریں	۱۰	۸
سفوف عجیب	۱۰	۲
سفوف فند	۶	۱۲
سفوف کشفه قلمی	تول	۳
سفوف کشفه قلمی دیگر	۵	۱۰
سفوف کلاں	۱۰	۹
سفوف لوده	۱۰	۹
سفوف لوجا	۱۰	۱۳
سفوف مزید شیر	۱۰	۵
سفوف بزل	۱۰	۱۳
سفوف نمک سیلانی	۵	۱
سفوف مکش آکری	۱۰	۹

نام دوا	پینگ	حیث
سکجین بزدی	بوتل	۹
سکجین سادو	"	۳
سکجین میون	"	۴
سکجین فناع	"	۳
سنگار اخرد	پینث	۳
سنگار اکلاں	"	۴
سنون پوست پفلا	تول	۳
سنون تمباکو	۵	۸
سنون حبیبی	۵	۸
سنون زرد	۵	۱۵
سنون مپاری	۵	۱۳
سنون کلاں	۱۰	۲
سنون مجلی	۵	۶
سنون می	۵	۱۰
سنون مقوی دندان	۵	۱۳
سیلانول	پینث	۹
شربت ابریشم شانی	بوتل	۱۳
شربت احمد شاه	"	۸
شربت ارزانی	"	۵
شربت مطبوخ موس	"	۵
شربت اعجاز	"	۳
شربت اکسیر خاص	پینث	۱۲
شربت آلو بالو	بوتل	۹
شربت انار شیریں	"	۳
شربت انار ترش	"	۱۵

نام دوا	پینگ	حیث
شربت انجسبار	بوتل	۱۳
شربت انگور ترش	"	۱۳
شربت انگور شیریں	"	۱۰
شربت بادام	"	۲
شربت بزدی باز	"	۵
شربت بزدی حار	"	۱۰
شربت بزدی معتدل	"	۱۲
شربت بنفشه	"	۱۲
شربت توت سیاه	"	۱۰
شربت حب الاس	"	۰
شربت خشخاش	"	۴
شربت دینار	"	۲
شربت رنگشیر	"	۱۳
شربت زنجبیل	"	۴
شربت زعفران مرکب	"	۵
شربت سیب	"	۰
شربت صدر	"	۵
شربت صندل مرکب	"	۵
شربت عشب خاص	"	۱
شربت عناب	"	۰
شربت فالس	"	۸
شربت فرادس	"	۱۲
شربت فولاد	"	۶
شربت کاسنی	"	۱۳
شربت کنوٹ	"	۳
شربت کیوڑه	"	۲
شربت گودهل	"	۱
شربت ممد	شیشی	۹
شربت مویز	بوتل	۳

قیمت	پینگ	نام دوا
۳	پینٹ	نری
۱	ایک تولہ	نک بوا سیر
۱	پینٹ	نک جالینوس
۱	ایک تولہ	نک مرگامک
۰	۱۰	نوشاد رستیاں
۵	۵	نوشاد رولوی
۱	۱۰	نوشاد رولوی
۱	پینٹ	نوشال
۱۰	پینٹ	نیوبا
۳	پینٹ	نیا خمیر
۳	پینٹ	نی سا

ه

۱	۱۲	پینٹ	ہکولین
۰	۱۰	"	ہمدرد بام خورد
۱	۲	"	ہمدرد بام کلاں
		"	ہمدرد بے بی ٹانگ
۱	۹	"	ہمدرد پوڈر
۰	۱۱	"	ہمدرد مریم خورد
۱	۳	"	ہمدرد مریم کلاں
۱	۵	"	ہمدرد منجن
۲	۸	"	ہمدرد ہیر آبل

قیمت	پینگ	نام دوا
۳	۹	۲۰ تولہ
۲	۳	۱۰
۲	۰	۱۰
۲	۱۳	۱۰
۵	۶	۵
۳	۵	۲
۳	۳	۵
۲	۸	۱۰
۲	۳	۱۰
۵	۰	۵
۵	۱۱	۵
۲	۰	۵
۳	۵	۱۰
۲	۴	۵
۵	۱۳	۵
۱	۱۲	پینٹ
۳	۱۲	تولہ
۵	۲	۵
۵	۰	پینٹ
۲	۱۳	پینٹ
۳	۸	پینٹ

ن

۲	۸	پینٹ	ناشف
---	---	------	------

قیمت	پینگ	نام دوا
۳	۲	۲۰ تولہ
۲	۱۳	۱۰
۵	۸	پینٹ
۳	۱	تولہ
۲	۴	۲
۲	۰	۱۰
۶	۹	۵
۲	۰	۱۰
۵	۲	۱۰
۲	۱۳	۲۰
۲	۸	۱۰
۱	۹	۱۰
۲	۱۵	۱۰
۲	۳	۱۰
۳	۲	۲
۲	۱۱	پینٹ
۳	۰	تولہ
۱	۹	۱۰
۲	۱۲	۱۰
۲	۱۳	پینٹ
۳	۰	تولہ
۲	۹	۱۰
۵	۱۲	۲
۲	۶	۱۰

۲	۹	۱۰	ہمدرد مریم خورد
۵	۱۲	۲	ہمدرد مریم کلاں
۲	۶	۱۰	ہمدرد منجن

اشارات

بہرحالت کو جو مقبولیت پورے برصغیر پاکستان و ہند میں حاصل ہو اور اس کو جس دلچسپی سے پڑے ملک میں اور ملک کے ہر طبقے میں پڑھا جاوے اور گھر کے چھوٹے بڑے سب افراد جن پابندی سے اس کا مطالعہ کرتے ہیں اس پر ہم اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے ہیں اور دعا کرتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ ہمیں خلقِ خدا کی زیادہ خدمت کی توفیق عطا فرمائے اور اپنے قلم کے ذریعہ ہم قوم و ملک کے لیے کچھ مفید کام کر سکیں۔

بہمدھت کے مضامین نہ صرف دلچسپی سے پڑھے جاتے ہیں بلکہ ان کو بار بار پڑھنے کے لیے لوگ اس کے فائل بنا کر رکھتے ہیں اور ملک کے رسائل و جرائد اپنے صفحات میں بہمدھت میں سے مضامین نقل کر کے اپنے قارئین کی ضیافت طبع کا سامان مہیا کرتے ہیں۔ اکثر اردو کے علاوہ دوسری زبانوں کے رسائل میں اس کے مضامین ترجمہ و تلخیص ہو کر شائع ہوتے ہیں۔

ہمدومت کی اسی قبل علم اور پسندیدگی کے پیش نظر بنگلہ زبان میں اسکا ایک ایڈیشن کئی سال ہونے جاری کر دیا گیا، تاکہ ہمارے مشرقی پاکستانی بھائی بھی اس سے فائدہ اٹھا سکیں اور دھمت کے اصولوں کا علم حاصل کر سکیں۔

اب قارئین ہمدرد مت کو یقیناً اس خبر کو سن کر خوشی ہوگی کہ ماہِ فردوسی سے فارسی زبان میں بھی ہمدرد مت جاری کر دیا گیا ہو اور اس کا پہلا شمارہ شہنشاہِ ایرانی کے آمد کے موقع پر شائع ہو گیا ہو۔ ایرانی بھائیوں کے لیے ہم پاکستانی بھائیوں کی طرف سے یہ ملی تحفہ پیش کرتے ہیں اور توقع لکھتے ہیں کہ وہ اس کو قبول کر کے ہمیں مسترت سے بہکنا کر س گے۔

ہم ان پاکستانی حضرات سے درخواست کرتے ہیں، جن کے احباب یا اقرباء ایلن میں ہیں کہ وہ ہمیں ان کے نام اور پتوں سے مطلع کریں تاکہ ہم ہمدردی فارسی ان کو بھیج سکیں۔

جیسا کہ آپ کو معلوم ہو ادارہ مطبوعات ہمدرد اردو، انگریزی اور پشتو میں جو رسائل شائع کرتا ہو، ہمدرد صحت فارسی کے اجراء کے بعد ان کی تعداد آٹھ ہو گئی ہو۔

ہمدردی صحت

حکومت محمد علی خاں

جلد ۳۹	اپریل ۱۹۷۷ء	شمارہ ۴
شہر سے دور (نظم)	شاد مارفی	۲
صحت و شفا	ڈاکٹر میر ولی الدین	۳
مراقبہ صحت	ڈاکٹر میر ولی الدین	۴
علم کیمیا اور عرب	محمد نیاز	۵
پتھوں کے اسرار	حامد اللہ انصر	۶
غذائیت سے بھرپور کثیر المقادیر خوراک		۷
آپ کی سہمی آپ کو نئی زندگی دیتی ہے	منصور علی خاں بریلوی	۸
خوابوں کی شفا بخشی		۹
بچوں کے مسائل اور ماں باپ کا فرض		۱۰
دشمن (افسانہ)	بشیر ہمدانی	۱۱
سائے جہاں کے درد کا دریاں کر رہے ہیں	حامد اللہ انصر	۱۲
زندگی میں جنسی تعلیم کی ضرورت و اہمیت	منصور علی خاں	۱۳
ہماری جلد		۱۴
علاج باللون	حکیم اقبال حسین	۱۵
ماہی درزشیں	موسیو اقبال	۱۶
سوال و جواب	ادارہ	۱۷
قطعات	ہمدانی سرمدی	۱۸
چائے اور پان کو الوداع	ذبیح الرحمن	۱۹
تین لڑکیاں اور دو لڑکے (افسانہ)	محمد رحیمہ نسیم	۲۰
بڑے کاجادو (مسلسل)	حبیب اللہ خاں رشیدی	۲۱
پاؤں		۲۲

قیمت : سالانہ چار روپے۔ فی پرچہ چھ آٹے



— شاد عارفی —

جھاڑیوں میں تلپروں کا شور صدا آواز ہے
گیدڑوں نے سر نکالے، ہرنیاں روپوش ہیں
نیل سرد رہا یہ گرتے ہیں بسیرے کے لیے
ٹرکوں کی پیٹیوں پر، دھول اڑ کر جم گئی
ساڈنی، گھوڑے، بھیرے، بھیر، بکری، بھینس لگائے
گاؤں کی گلیوں میں تہذیبِ وطن کی پول ہے
کھل گیا رستی کا پھندا، مٹ گیا لالچی کا ڈر
بیروں میں سو گئے گاتی ہوئی چڑیوں کے راگ
تاکہ بھلائی کنویں سے گھرو، مٹی کے گھرے
اور ایسی چال، پانی کو زرا جنبش تو ہو
پھاڑ کر چھپرے دھواں گھٹنے لگا کل گاؤں پر
مشعلیں لے لے کے جنگلِ طرف چلنے لگے
بچوں میں خوابِ راحت کے لیے آمادگی

شام رخصت ہو رہی ہے رات کا آغاز ہے
فاتحائیں دم بخود ہیں گل میں خاموش ہیں
اوجھلوں میں مور پھرتے ہیں بسیرے کے لیے
سو گیا جنگل، ہوا کی سرسراہٹ تھم گئی
گاؤں کی رونق مویشی، آہے ہیں سر جھکائے
مختلف گتے تھے نجر پر گراب غول ہے
ہو چکا ہے نذر بد نظمی گوالے پہ اثر
کھیت کی مینڈوں پہ بھڑکی، کھیت کوٹے کی آگ
پاتلوں کے جھگڑے، گھر سے نکل کر چل پڑے
ایک کو لے پر دھر لے، سر پہ دو، ہاتھوں میں دو
شام نے سر رکھ دیا لیلانے شب کے پاؤں پر
رات کی تقریب میں گھر گھر دیے جلنے لگے
ڑکیاں کھڈر کی چادر میں نشارِ سادگی



کروٹیں لیتی ہے سبزے پر بہارِ کائنات
ناچتی پھرتی ہے تاروں کے حسین منظر میں رات



صحت و شفا

ڈاکٹر ذریعہ الدین ایم۔ بی۔ ای۔ ایچ۔ ڈی (فلنک) برسرٹ لاپورٹ لاپورٹ لاپورٹ لاپورٹ لاپورٹ

تعلق جمالیات و بے ماحولی چوبیوند باجگلی واصلی (معدی)

مازی اور طبی عوارض و احتیاجات سے ایک قسم کی بے نیازی اور پیش اور مدد معانی و ملکوتی و روحانی حالات و کیفیات سے ایک قسم کا اتصال یا ترقص مال بالذمائی کا سیبانی کا راز ہے۔

شعور کے مرکز کو شک و خوف کی سطح اور ظاہر کی دنیا سے بلند کر کے اس سطح تک پہنچا پڑتا ہے، جہاں خدا کا جہلان اور حقیقت کا عرفان حاصل ہوتا ہے:

کہ تا بہ خوری در خدا راہ نیست ازین نکتہ جز بے خود آگاہ نیست

دوسرے الفاظ میں ہیں اپنی زندگی کی جڑوں کو جو مشقت، کدورت، اضطراب، تعب و تکلیف اور التباس کی زمین میں سختی سے جھپی ہوئی ہیں، اٹھا کر انہیں پھر سکینت و طمانیت، محبت و مسرت کی زمین میں جانا چاہیے:

تا کہ نعم منفع و مہل خوردن خود را ز ترقد ایس ہمدردن

لے قدراہل چوبی کس لاگزراشت برزیستن ایس قدربناید مردن

واقعہ تو یہ ہے کہ ہم جو نظر آتے ہیں اصل وہ نہیں، یعنی محض مادی مخلوق نہیں، جس کو مادی قیود و تحدیدات نے بے بس و مجبور کر رکھا ہو حقیقت میں ہم روحانی ہستی ہیں۔ ہم ایک روحانی کائنات میں اپنی زندگی بسر کر رہے ہیں۔ ہم پر مدد معانی قوانین کی حکمرانی ہے اور مدد معانی قوتیں ہماری معین و مددگار ہیں۔ الہی صداقت تو یہ ہے کہ ہماری تخلیق و صورت "رحمن" پر مبنی ہے۔ اس تخلیق میں "اتفاق" بھی ہے اور پائنداری و مضبوطی اور کمال بھی وضحت و سلاحتی اس کا ذاتی خاصہ ہے۔ اگر ہمیں اس صداقت کاظم و یقین ہو جائے تو یہ صداقت ہمیں تحریر و آزادی عطا کرتی ہے۔ صداقت میں نہ تغیر ہے نہ تبدل، وہ ہمیشہ ایک حال پر مبنی ہے، لیکن صداقت کا جاننا ہمیں تمام التباس اور غم و مرض سے نجات بخشتا ہے:

نہی تو اگر ظہور کوین زکیست پیش تو برابریست چہ مرگ و چہ زیت

نصب العینت جو صبغة اللہ بود معلوم کنی تلون عالم چہیست!

جس چیز کو بدنہ ہے وہ ہمارا قلب یا ذہن ہے، کیوں کہ اصل علت ہر شے کی یہی ہے۔ جب ہمارا قلب ظلمت سے نکل کر نور میں داخل ہوتا ہے، جہل سے نکل کر علم و عرفان میں قدم رکھتا ہے، تمام خارجی چیزیں بغیر کسی جدوجہد کے ایک الہی نظام سے وابستہ نظر آنے لگتی ہیں۔ ہم یہ نہیں جانتے کہ یہ کس طرح ہوا، صرف یہ جانتے ہیں کہ یہ حق تعالیٰ کا فضل ہے اور حق تعالیٰ "ذو فضل عظیم" ہیں:

ازہر بدو نیک چوں خوش شاد شدیم وارستہ ز خار و گل چو شمشاد شدیم

یعنی دل را کہ باعث تفرق بود بستیم بزللف یار و آنا شدیم

سادہ شعور کی حالت میں ہم سمجھتے ہیں کہ ہم اپنے مطلوب کے بالکل جدا ہیں۔ ہم گویا نیچے ہیں اور ہمارا مطلوب بلندیوں پر ضرورت اس بات کی جو کہ ہمارا مرکز شعور صداقت و کمال سے مشغول و متامل ہو جائے جب یہ اتحاد و اتصال یا قرب و اقربیت حاصل ہو جائے تو پھر ہم کو معلوم ہو جاتا ہے کہ خارج کی ہر چیز میں تعاقب ہے اور ہم اپنے مطلوب سے ہم کنار ہیں، یہ ہم سے جلا یا ہمارا غیر نہیں۔ اے: اس قدر گفتیم بانی فکر کن

میں جانتا ہوں کہ میری زندگی کا مرکز حق تعالیٰ ہیں، کیوں کہ ان ہی میں ہم سب زندہ ہیں، حرکت کر رہے ہیں اور جود و فیض یاب ہو رہے ہیں، اس لیے میں یہ جانتا ہوں کہ مجھ میں ان ہی کا حضور ہے، میری زندگی ان ہی کی حیات سے ہے:

محمّ شستن و یافتن بخود ہم علیٰ است عظیم بلکہ اعظم (عطار)

اس علم و عرفان کے بعد میں کامل سکون و راسخ اطمینان کے ساتھ اپنے قلب کو ہر اُردے فارغ کیے لیتا ہوں۔ ان مقدس لمحوں میں میں اپنی توجہ کو تمام شخصی مسائل سے آزاد کیے دیتا ہوں۔ میں حق تعالیٰ کے حضور میں ہوں اور ان کی رحمت، حکمت و کمال کے ثور سے فیض یاب ہوتا ہوں۔ طے و غیر ازین۔ تعانیت و بیس

و کمال کے نور سے بیس یاب ہند ہا ہوں۔ ص ۷۰ دیر آئیں۔ یہ عایت و نشان
 میں اپنی آنکھیں بند کیے لیتا ہوں اور آرام لیتا ہوں۔ میرا جسم کامل آرام محسوس کر رہا ہے، گویا کہ سردی کے موسم میں
 آفتاب کی تابش سے گرمی محسوس کر رہا ہے۔ میں جانتا ہوں کہ حق تعالیٰ مجھے دارالسلام کی طرف رہبری فرما رہا ہے ہیں اور میرے
 مشتاق ہیں میں اپنے قلب کی گہرائیوں سے حق تعالیٰ کا شکر ادا کرتا ہوں اور ان کی رحمت و عفو و عافیت کے دائرہ میں داخل ہو جاتا ہوں!

ایں است حیات جادو دانی تالیف و ولادت ثانی

ابن عربی نے جو اس حقیقت کی طرف اشارہ کیا ہے کہ "وہ میری روح کا نور ہیں اور میرا اقرار ان ہی کی ذات سے ہے"۔

اب مجھے سکون و راحت بھی نصیب ہیں اور شفا و صحت بھی۔ ان کی ذات کے سرور کے قدوں نے میری روح کو معبود کر دیا ہے۔ ان کی عطا کردہ صحت عافیت میرے جسم کا ہر ذرہ جگمگا رہا ہے۔ ان کی قوت کا نگہد میرے ہر رگ ریشہ سے ہوتا رہا ہے۔ اُن کی حکمت میرے قلب کی ہر سہری کر رہی ہے اور ان کی رحمت مجھ پر محیط ہے اور میری حفاظت فرما رہی ہے۔ ان کے حضور میں میری طاعت ثانی ہوئی ہے اور ادب میں اُن کے ابرار رحمت سے کامل طور پر سیراب ہو رہا ہوں۔ اس باطنی حقیقت کا خارجی ظہور اپنے صبح وقت پرمسح طریقے سے صبح حالات و واقعات کے فیضان کی مرضی کے مطابق میرے خیر و صلاح کے لیے ہوتا ہے :

مابندۂ آن محسن و جلالیم ہمہ دارستہ زہر فکر و خیالیم ہمہ
 مستقبل و ماضی علما رمی دانند مالدیشیم مست عالیم ہمہ (نقد)
 حق تعالیٰ میں آپ کا شکر گزار و شاخو اں ہوں۔ اب اس سکینت و طمانیت کے ساتھ آپ کی حمد و ثنا کرتا ہوں، جس سے
 میرے جسم کا ہر ذرہ معمور ہے۔ وہ سکینت و طمانیت جو عقل و فہم کے دائرہ سے باہر ہے :
 سجدۂ دیگراں بہ پیشانی سجدۂ عاشقان تومی دانی

تاریخ طب اطبا

علمِ کیمیا اور عرب

محمد نیاز پٹہ



کرسچ سے صدیوں پیشتر، بلکہ عہدِ داؤدی میں وہاں بھی حکمت موجود تھی۔ رہا قفلی اور ابن ابی اصیبعہ کا بیان، تو فالبان دونوں نے حادث بن کلدہ (ولادت قبل نبوت) کو عرب کا پہلا طبیب اس لیے بتایا کہ اسی نے سب سے پہلے جندرشاپور کے مدرسہ میں طب کی تکمیل کی تھی، ورنہ عربوں کی حکمت کا سرخ یوں بھی ملتا ہے کہ راج الوقت اصولِ حکیم سے بعض پرستیز اسلام کی قہر تصدیق اور بعض پر تنقید حدیث کے ذخائر میں موجود ہے۔

اولیت اور قدامت کا فیصلہ: اگر گہری نظر سے دیکھا جائے تو لقمان ابنِ پاپس سے پہلے کا حکیم ہے اب یہ فیصلہ ابی نصر پر چھوڑنا ہوں کہ علومِ حکمیہ میں مصریوں کی اولیت کا مسئلہ فیصلہ نظر ثانی کے قابل ہے یا نہیں؟

آدم پربر مطلب علمِ کیمیا آج بھی حکمت اور سائنس کی ایک شاخ ہے اللہ حکمت کی ابتدا کہاں سے ہوئی، پھر وہ کہاں کہاں بانی گئی؟ اس کا مختصر سا خاکہ سامنے لکھ کر آسانی سے فیصلہ کرنا ممکن ہے کہ کس قدر میں کس قدر صوابت حکیم کس ملک یا قوم نے انجام دی ہوں گی؟ جب کہ تحریر کا رواج عام نہ تھا اور علوم، نظریات، فادمولے، ریکارڈز زیادہ تر سین پر سین منتقل ہوتے تھے خصوصاً کیمیا کے متعلق تو بھی جلتے ہیں کہ اگلے لوگ ہر کس دنا کس کو بتانے کے بھی روادار نہیں ہوتے تھے۔ چنانچہ جابر بن حیان شہودِ کیمت کا بیان ہے کہ حضرت علیؑ نے کسی نے بار بار کیمیا کے سوالات کیے تو آپ نے چند معقول جواب ارشاد فرمادیے اور پھر صاف صاف کہہ دیا کہ اب اس سے زیادہ بتانے کا موقع و محل نہیں (طب العرب) از نیر واسطی، ص ۱۱۱) چنانچہ خود جابر بن حیان اس روش پر سختی سے کاربند تھا اس کی تحریریں اس امر پر آج بھی گواہ ہیں۔

عربی کیمیا کا آغاز: جس طرح امامِ علومِ حکمیہ سے متعلق لوگوں کے دھیان غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ عربوں نے تمام تر علوم صرف یونانیوں اور مصریوں ہی سے حاصل کیے، اسی طرح یہ غلط فہمی بھی عام ہے کہ علمِ کیمیا کو بھی انہوں نے سونی صدی مصر

مصری حکمار: پورک لونیٹس (جونی) کے کتب خانہ اور یوسپ کے بعض عجائب خانوں میں ابنِ پاپس نامی جو مصری تحریریں موجود ہیں، ان میں بعض ایسے معاملات درج ہیں، جو حضرت عیسیٰ سے ۳۰۰ سال قبل لکھی گئیں۔ (دینیٹن کی ٹیبلٹن ٹوٹہ ٹیبلٹن) ان تحریروں سے پتہ چلتا ہے کہ مصری علومِ کیمیا کا بانی آدم آتھوس بادشاہ تھا جس نے خاص لفظ اور علومِ کیمیا پر ۴۰۰ کتابیں تصنیف کیں۔ یہ سچے ہزار سال قبل مسیح گزرا ہے، اس لیے بڑے یونانی حکمار علومِ حکمیہ میں قدیم مصری حکمار سے مستفید تھے۔ (تاریخ طب قدیم جدید، ٹوٹہ ہیراچی ایٹل جی)

یونانی حکمار: قدیم ترین یونانی رب الشفا حکیم اسقلیوس کی انیسویں پشت کا حکیم بقراط، جس کو یونانی حکمار رب القلب کہتے ہیں، ۴۶۰ سال قبل مسیح پیدا ہوئے اور صرف ۳۸ سال قبل مسیح اور اس کا شگردناؤنرطس ۳۲۰ سال قبل مسیح پیدا ہوئے۔ پھر بقراطوں اور اس کا ہم عصر ہیرافیلوس کا تو ذکر ہی کیا ہے، جو صرف ۲۰۰ ق م کے حکمار ہیں۔

ہندوستانی حکمار: یونان کے بعد ہندوستان کی طرف آئے تو یہاں جہلمج دھن دھری لے گئے ہیں۔ پھر ان کے مشہور شاگرد چرک نظر آتے ہیں، جو چرک سنگھت کے مصنف ہیں۔ سر سگونت جی مؤلف مختصر تاریخ اہر ویدک کی تحقیق کے مطابق دھن دھری جی جہلمج اندمان کے شاگرد مسیح سے صدیوں پہلے ہو گزرے ہیں۔ یہاں طرح مصر و یونان کی ترقیاتِ علومِ حکمیہ کے درمیان جو بُعدِ زمانی موجود ہے، وہ یونان و ہند کے درمیان مفقود ہے۔

عرب حکمار: جبری نیران نے اپنی کتاب "تاریخ التہن الاسلامی" میں "کتب الافانی" کے حوالے سے بیان کیا ہے کہ عہدِ جاہلیت میں عرب "علاج بالعقاقیر والخلع واشش" (درجی بوٹیوں سے معالجم) میں مہارت رکھتے تھے اور جب تیر واسطی لاہوری نے مقامِ برافون کے لکچروں کے حاشیہ پر بتایا ہے کہ درحقیقت عربوں کا پہلا حکیم لقمان تھا اور اس کے بعد قنیم۔ اس کے معنی یہ ہیں

جورہ ظاہر کرے کہ کرنی شے پانی سے کننا زیادہ یا کم دلتی کونسی ہے۔

ملک الکتاب آقا میرزا محمد علی بیگ سے ملائی کی ایک کتاب جنابان فاضلہ
۱۳۳۵ھ میں شائع کی تھی۔ اس کتاب کا ہم مترکضوں میں تھنیف ذکر دامادی ہے
یہ کتاب غالباً ملائی کی کسی عربی کتاب کا فارسی ترجمہ ہے، جس میں اس نے علم کیا ہے
سیر حاصل بحث کی ہے اور احادیث میں تفسیق، تفسیح، تملیس اور تحریف وغیرہ پر
نہایت تفصیل سے گفتگو کی ہے۔

ملائی کے انکشافات میں سے ماسفرک اسٹور اور کیشیم آج تک جس درجہ
اہمیت رکھتے ہیں، وہ حاملین حق سے پوشیدہ نہیں۔ (خاص نمبر ہندو صحت دہلی
بابت جنوری ۱۹۵۸ء)

دوسرے ماہرین فن : بولی سینا، ابی بلدا اور تشری وغیرہ ہر زبان و ملک
کا علم لکھیے جس پر خودی حد تک تعلق تھا۔ خاص کر تشری میں جلد کی کی مفید کتابیں اور
جوانی کی کتاب لکھی خاص توجہ کی تھی ہیں۔ علم السموم اور علم التریاقات میں سینا اور
ملائی کے علاوہ بھی انہی کی جراح کتاب التریاقات کے نزدیک علم کیا کی ترقی میں جو
آسانیاں فراہم ہوئیں ان کا ذکر الگ رہا۔ پھر لڑا اعلا راہی زہر الیومدان بن ابی اہلا
اور حیدر کے علاوہ ابو عثمان المحرانی محمد بن مصعب عبد الرحمن ابن ابی بن شیم لہذا بعد
المعتقل، ابی جلیل، مفردات برائے تھک ریسر کا کرنے والوں کے نام ہیں جن کے دم
سے علم الاشیاء اور انسان کے درمیان رشتہ مضبوط سے مضبوط تر ہوا گیا ہے۔

یکمیا نے جدید اور نیا عرب : ہماری لیے یہ بات توجہ کی تھی ہے کہ عربی
ذوق، اجتہاد و تحقیق آج کل پھر برسر کار ہے۔ چنانچہ اس سلسلہ میں ڈاکٹر غلام باسلور
نے کتاب الکیما لابن سیرک کے نام سے جو پیش قیمت کتاب مرتب کی ہے، اس کا تذکرہ
میں موضوع کے مطابق ہے اور ڈاکٹر حسن یوسف نے کتاب الاسرار الکیما فی الغرائب
الغنیاء تالیف کی ہے۔ پھر اصول الکیما کے نام سے ایک اور قابل قدر کتاب ہے
جس کو تالیف کے کرنیلیوس قائم کیے نے بیروت میں طبع کرایا ہے۔ ان اموں سے
افانہ ہوتا ہے کہ نئے عرب میں از سر نو سائنس اور یکمیا کا شغف عام ہوتا جا رہا ہے۔
مشرک کسٹن کی رائے : سطور بالا سے عربوں کی صنعت کا پتہ چلتا ہے لیکن
برقون پھر بھی الزام دیتے ہیں کہ عربوں نے یونانی علوم و فنون کو عربی زبان میں منتقل
کیے کہ ان کی حفاظت کی ہے اور علوم و فنون کی تجدید و ترقی اور اختراع میں ان کا بہت
کم حصہ ہے۔ ان کی اس رائے کی تردید میں مناسب ہوگا کہ یہاں جینیائیونیدسٹی کے
مستند و مشہور و فیروز تانہ ذوق و فلسفہ طلب مشرک کسٹن کی رائے نقل کر دی جاگئے تھے ہیں،

بہت عرصہ تک یہ امر صحیح سمجھا جا رہا کہ عرب مطلقہ طور پر یونانیوں کے نقل
تھے اور علم کی ترقی میں حائل ہوئے، لیکن یہ خیال غلط ہے کیوں کہ عرب جس وقت مشرق
میں ظہور ہوئے، یونانی حکمت کل طور پر مرث ہو چکی تھی اور چاندل طرف جادوگری کے
طریقے اور عملیات ملنے لگے تھے اس وقت عربوں نے نہ صرف یونانی علوم کے خولہ کو ہینہ
کے لیے تباہی سے بچایا، بلکہ انہوں نے یہ بھی کیا کہ یونانی تصانیف کو ہرول عزیز ناکر
اور ان پر نقد تبصرہ کر کے مشرق اور مغرب میں سائنس کی تعلیم کا عام خالق پیدا
کر دیا پس عرب علماء و علماء اور صرف یونانی علوم کی کتابوں کو جمع کرنے اور ان کو یورپ
میں منتقل کرنے پر ہی اکتفا کرتے توجہ صرف یہی کام ان کے لیے کچھ کم باعث افتخار تھا،
لیکن انہوں نے اس سے بڑھ کر یہ کیا کہ ادبیات اور سائنس دونوں میں تانہ اندری بنی
تصانیف مرتب کیں

واقعہ یہ کہ تقمان کی قوم علم کیا کی بلند بالا عمارت کے لیے وہ پہلی اینٹ ہے کہ
اگر وہ نہ ہوتی تو اس عمارت کا یہ وجود نہ ہوتا جس کی دیوار : پھر بڑھ کر کج کا انسان چٹا
سے پائیں کر رہے۔ خود ماسکو ریڈیو نے اعلان کیا تھا کہ ہم نے مصنوعی چاند کا فارمولہ کر
سے حاصل کیا اور عرب المتقن (ابن بطار) کا مصنوعی چاند دینا کا سب سے پہلا مصری
چاند تھا، جو خلافت عباسیہ کے تیسرے خلیفہ مہدی بن منصور کے عہد میں، جس کا تدریفات
مشہور تھا، مطلع سائنس بطریق ہوا۔ اس چاند کا موجد المتقن علاؤ الدین کا باشندہ تھا اور
اس کے چاند کا ذکر تاریخ میں ماہ مخشب کے نام سے ہوتا ہے۔ غالب کا شعر ہے :
چھوڑا میر مخشب کی طرح دست تقنا لے
خود شید ہنوز اس کے برابر نہ ہوا تھا

سوال و جواب

سوال و جواب کے کالم کے لیے جو حضرات خطوط ارسال
فرماتے ہیں، ان میں سے بعض حضرات اپنے کمال پتے نہیں
لکھتے ایسے خطوط اگر وہ شائع کرنے کے قابل نہ ہوں تو
مجبوراً قائل کہہ بیٹے ہیں۔ براہ کرم اپنا پورا پتہ ضرور
لکھیے تاکہ ضرورت ہو تو آپ کو جواب خط کے ذریعہ بھی دیا جاسکے
اور خواہ مخواہ آپ کو انتظار نہ کرنا پڑے۔ (ادارہ)



فلکی کی طرح بغیر قوتِ موت کی گھنٹوں گرفت قائم رکھ سکے۔ وہ جیتے یا مرنے کے جو پٹھوں کو حرکت میں لاتی ہے اعصاب سے پیدا ہوتی ہے اور اس کی فطرت ہوتی ہوتی ہے۔ پٹھوں کے برسرِ کار ہونے سے پہلے ان میں برقی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں پھر وہ میکانیکی بن جاتے ہیں۔ اسی لیے پٹھوں کے اسرار کا سراغ طبیعیات کے سائنس کے برقی اور میکانیکی طریقوں سے لگایا جاتا ہے۔ حیاتیات کی ایک خاص شاخ حیاتیاتی طبیعیات زیادہ تر پٹھوں کے عمل کے مطالعہ کے لیے ہی مخصوص ہے۔

انیسویں صدی کی ابتدا سے ماہرین حیاتیاتی طبیعیات لیبرٹری میں ایسے طرزِ ترقی کو پہنچا رہے ہیں جن کی مدد سے پٹھوں کے عمل کا آسانی سے مطالعہ کیا جاسکے۔ اس مقصد کے لیے پٹھوں کو علیحدہ کر لیا جاتا ہے، مثلاً مینڈک کی ٹانگ کے پٹھے اس کی ٹانگ سے علیحدہ کر لیے جاتے ہیں (گو مینڈک کئی کئی دن تک زندہ رہتا ہے) اور لیبرٹری میں طرح طرح کے آکوں، تھرمائٹروں اور تاروں وغیرہ کی مدد سے ان کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔

پٹھوں کی لمبائی میں جو تغیرات ہوتے ہیں انھیں ایک انچ کے پچیس ہزاروں حصہ تک ناپا جاتا ہے۔ اسی طرح مٹنی بارڈ عمل ہوتا ہے اس کا اندازہ ایک سینکڑے کے ہزاروں حصہ تک کر لیتے ہیں اور ہزاروں ڈگری تک درجہ حرارت کی تبدیلیاں معلوم کرتے ہیں۔

اس تمام ساز و سامان کی مدد سے ماہرین حیاتیاتی طبیعیات پٹھوں کی بعض خصوصیات معلوم کی ہیں، مثلاً وہ کہتے ہیں کہ تمام سکون کی حالت میں پٹھے درجہ حرارت کے اندر جوتے ہیں اور جب وہ تھوڑے پٹھوں کی طرح ہوتے ہیں۔

رباعہ فوٹو وولٹ قیم کی چمک ناچیزوں کی خصوصیات

حرکت کرنے کی اہلیت نے جانوروں کو بیڑیوں سے الگ کر دیا اور جانور صرف اس لیے حرکت کر سکتے ہیں کہ وہ پٹھے رکھتے ہیں۔ پٹھے جسم کی اندرونی مشین کو چلاتے ہیں۔ سانس لینا، دورانِ خون، ہاضمہ، غلات کا اخراج، یہاں تک کہ افزائشِ نسل سب پٹھوں ہی کی بدولت ہیں۔ پٹھوں ہی کی نزاکتوں اور اسرار نے تحریری اور تقریری زبانوں کو ترقی دے کر اور دست کاریوں کی بہتر بنی کو فروغ دے کر انسان کو اس قابل بنادیا کہ وہ ارتقائی بلندیوں تک پہنچ سکا۔

ہم پٹھوں کی طرف کہیں تو مبہم نہیں کرتے۔ پھر بھی اگر ہم غور سے ان کی جانچ کریں تو پٹھوں میں عجیب و غریب اور بعض اوقات متناقضانہ اوصاف پائیں گے۔

آرام و سکون کی حالت میں پٹھا نرم جیلی کی طرح ہوتا ہے، لیکن جب اسے حرکت میں لاتے ہیں تو فوراً وہ مستحضر اور برسرِ کار ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں وہ ذیل میں درج کیے ہوئے کاروائے نمایاں انجام دے سکتا ہے۔

اپنے وزن سے ایک ہزار گنا زیادہ وزن اٹھا سکتا ہے۔

پچاس پونڈ فی مربع انچ کی قوت پیدا کر سکتا ہے۔

فی سیکنڈ اپنی لمبائی سے دس گنا زیادہ رفتار سے حرکت کر سکتا ہے۔

اپنی لمبائی آدھی یا اس سے بھی کم کر سکتا ہے۔

ایک سیکنڈ میں کئی سو مرتبہ تھوڑا سا (چھوٹے چھوٹے کیڑوں کے پروں کے پٹھے)

ساری عمر تک تھوڑا سا تھوڑا سا تھوڑا سا تھوڑا سا تھوڑا سا

(انسان کا دل)

مطابقت پیدا کرنے کا۔

لیکن چٹائیوں کو اپنے انتہائی لمبے اور ٹکڑے کی رفتار کو مضبوط کرنا ہے اس کا جواب اس وقت نہیں دیا جاسکتا کیوں کہ شعلہ کے متعلق کسی بات پر تحقیق طلب ہیں اور ان کے بہت سے راز بھی انشاء نہیں ہو سکے ہیں۔
 سچ یہ ہے کہ ایسی یہی کسی کو نہیں معلوم ہو سکا ہے کہ چٹائیوں کیوں کر ہے۔ چٹوں کے سکڑنے کے متعلق ایک نظریہ جو آج کل عام طور پر مانا جاتا ہے مگر جواب تک ثابت نہیں کیا جاسکا ہے ہمارے اعضاء کے اختیاری چٹوں کے مطالعہ پر قائم کیا گیا ہے۔ جب اس قسم کے پچھے کو معمولی خوردبین سے دیکھا گیا تو اس پر دھاریاں نظر آئیں لیکن جب بہت زیادہ قوت کے برقیہ دلتے خوردبین سے دیکھا گیا تو یہ دھاریاں بہت ہی باریک اور چھوٹے چھوٹے ریشوں میں بدل گئیں جو بہت خوب صورت ہندسی ترتیب کے ساتھ متوازی شکل میں بکھرے ہوئے تھے۔

جب ان اختیاری چٹوں کو بہت ہی قوی خوردبینوں سے دیکھا گیا تو معلوم ہوا کہ جب پچھے ٹکڑے ہیں تو دھاریاں نہیں ٹکڑتیں، وہ صرف پھل کر ایک دوسری کے قریب آجاتی ہیں۔ اس لیے یہ نظریہ قائم کیا گیا کہ ان دھاریوں کی ساخت میں روک داروں نے نہایت کیے گئے ہیں جن کی مدد سے جب پچھے ٹکڑے ہیں وہ ایک دوسری کے ساتھ ساتھ حرکت کرتی ہیں۔

یوں تو یہ خیال کئی طریقہ سے صحیح معلوم ہوتا ہے، لیکن بد قسمتی سے چکنے اور غیر اختیار چٹوں میں جو ہمارے دلوں آنتوں اور جسم کی دوسری ششیں کو چلاتے ہیں دھاریاں نہیں ہوتیں جن پر چٹوں کے عمل کی اس توضیح کا دارمان ہے۔ پچھے کا یہ کئی ڈھنگ کچھ ٹھوس آتا ہے۔ اعصاب اور چٹوں کے تہج میں جو برقی کیفیت پیدا ہوتی رہتی ہے اس کے متعلق بھی معلومات کا ذخیرہ موجود ہے لیکن ان رقبوں کے درمیان کیا واقعہ ہے۔ یہ سائنس کا ایک بڑا راز ہے۔

چٹوں کی کارگزاری سے ہماری ناواقفیت کا مقابلہ اس سلیجے کے عمل کو سمجھنے سے کیا جاسکتا ہے جو ہمارے مدد سے مٹی کے انبار اٹھاتا ہے اور اس بات کو معلوم کرنے سے کیا جاسکتا ہے، پچھے جو ششیں چلانے والا استعمال کرتا ہے کیوں کہ عمل کرتے ہیں مگر نہیں معلوم ہو سکا کہ پچھے کے سلیجے کی کارگزاری کے محرک کیوں کر ہوتے ہیں۔ بہر طور چٹوں کے متعلق انھیں سب امور سے

کچھ سبب پیدا کرنے میں مدد سے حاصل ہوتی ہے اور جب وہ کسی خود ساختہ کوئٹ کے لئے ہے تو اس کا عمل بالکل اس کے برعکس ہے یہ سبب پیدا کرنے کی طاقت کو مضبوط کرتا ہے۔ اس کا اشارہ الیڈسٹری میں بہت بڑے ٹکڑے کی مدد سے کیا جاسکتا ہے۔

یہی بات چٹائی کی طبیعت کے درجہ حرارت نپٹنے کے بہت خاص اوقات کی مدد سے معلوم کی گئی ہے کہ جب پچھے آرام و سکون کی حالت میں ہوتے ہیں اور انھیں کوئی خارجی طاقت پھیلاتی ہے تو برقی طرح ان میں حرارت خارجی ہوتی ہے اور جب پچھے برقی طور پر ہوتے ہیں اور کوئی خارجی قوت انھیں پھیلاتی ہے تو وہ برقی طرح حرارت جذب کر لیتے ہیں۔

بہر حال چٹوں میں فولاد کی سی لچک دار خاصیت ہوتی ہے۔ چٹوں کی سی سختی اور طاقت کی وجہ سے یہ مشہور ہے کہ فولاد کے تسک کی طرح کا پتھا، لیکن چٹوں میں ایک مہمو صیت ہوتی ہے جو فولاد میں نہیں ہوتی، چٹوں میں یہ طبیعت ہوتی ہے کہ وہ زیادہ سے زیادہ بوجھ سے مطابقت پیدا کر لیتے ہیں۔

جب ایک ملبہ کیے ہوئے پچھے میں تحریک پیدا کی گئی اور اس کے ٹکڑے کرنا پائی تو معلوم ہوا کہ ہر نامہ کا پتھا ایک مقورہ حد تک تناؤ پیدا کر سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بوجھ اٹھانے والوں کے پچھے مضبوط اور اکھڑے ہوئے ہوتے ہیں۔

ہر آدمی جن چیزیں بوجھ اٹھانے کی اہلیت ایک خاص حد تک ہی ہوتی ہے جب فولاد پر مدد سے زیادہ زور دیا جاتا ہے تو وہ پھٹ جاتا ہے یا ٹوٹ جاتا ہے اور جس بل یا عمارت میں وہ لگا ہوتا ہے وہ بھیجے جاتی ہے۔

اگر ایک ملبہ کیے ہوئے پچھے میں تحریک پیدا کی جائے اور اسے اس کے تناؤ کی آخری حد تک پہنچانے کے بعد کسی خارجی طاقت کی مدد سے اور زور سے کھینچا جائے تو اس پر صرف یہ اثر ہوگا کہ وہ اپنا اندرونی تناؤ دھما اور ٹکڑے کر دے گا یہاں تک کہ اس کا تناؤ اپنی اعلیٰ حد پر آجائے۔

پچھے کی ساخت میں ایک اور انتظام ہے جس کے ذریعہ وہ اپنے ٹکڑے پر کنٹرول رکھتا ہے، کسی پچھے کو کبھی کے ذریعہ متحرک کر دے تو وہ پورے طور پر پھٹ جائے گا۔ یہ بات اس صورت میں بھی پیش آئے گی جب اس پر اس کی مدد کے لائق بوجھ ہوگا لیکن جبنا زیادہ بوجھ ہوگا اتنا ہی اس پر پھٹنے کا شکار ہوگا اور جو اس پر رکھا گیا ہے، پچھے کا تناؤ اس سے

مذہبیت اور بدعت کا سبب جو تاج کلہوت وسیع پیمانے پر جاری ہے۔

بھلا ایک کام نام تجلی نیچ ہے اس لیے کہ اس کا رد عمل آسانی سے دیکھا اور ناپا جاسکتا ہے۔ اکثر غلطیے حرکت پیدا کرنے سے متاثر ہوتے ہیں اور یہ تاثر صرف غلیوں کو مارا اور کیا دی اور طبی امتحان کے ذریعہ دریافت کیا جاسکتا ہے اور ناپا جاسکتا ہے، لیکن بھلا جھکا دینے اور پھلانے سے آسانی کے ساتھ متاثر ہوتا ہے اور یہ تاثر ایسی حالت میں بالکل صحیح طور پر ناپا جاسکتا ہے جب کہ بچے کے غلیے زندہ اور بر عمل ہوں۔

یہ امر خاص طور پر قابل لحاظ ہے کہ بچے کی نیچ کو بہت آسانی کے ساتھ ملحدہ کیا جاسکتا ہے اور پھر اتنی ہی آسانی سے اُسے واپس داخل کیا جاسکتا ہے۔ عملی طور پر یہ کیا جا چکا ہے کہ بچے کی دوا خاص پروٹینوں کو نکالا گیا۔ قوت اور ضروری معدنی نمک ان کے لیے مہیا کیے گئے اور ان میں تحریک پیدا کر کے بچے کی طرح انھیں سکڑا گیا۔

لیکن بچے کا نظری اور فاعل علمی مطالعہ اپنے اندر بہت سے عملی مقاصد رکھتا ہے۔ جب ایک دفعہ ہمیں یہ معلوم ہو جائے گا کہ بچہ کیوں کر اپنے ذریعے منہی انجام دیتا ہے تو ہمارے بچوں کی بعض تکلیف دہ بیماریوں کا شرع لگانا اور ان پر قابو طلب ہونا زیادہ مشکل نہیں رہے گا۔ ہم یہ معلوم کر سکیں گے کہ دل کے بچوں اور خون کی رگوں کے بچوں میں خرابی پیدا ہو جانے سے موت کیوں کر واقع ہو جاتی ہے اور ان بچوں کے علاج کی کیا صورت ہو سکتی ہے اور درجہ کے بچوں کے فعل میں خرابی پیدا ہو جانے سے مردہ بچہ کیوں کر پیدا ہوتا ہے اور اس مصیبت سے کیوں کر نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔

غرض بچوں کے متعلق جو وسیع پیمانے پر تحقیقات جاری ہیں اور ہر سائنس دان بچوں کی ساخت اور ان کی کار پر دازی کے متعلق جو پیش ہوا معلومات حاصل کر رہے ہیں وہ نوع انسان کے لیے کیسے درجہ مفید ثابت ہو سکتی ہے اس کا اندازہ آسانی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔

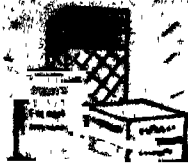
رعایتی اسکیم

ہمدرد صحت لپھنے نئے دفتر میں بدلی ہوئی ترتیب، دل چسپ مضامین اور معلومات کے ساتھ رنگین و اہلاطباحات پر شائع ہوا ہمارے۔ ان نئی دل چسپیوں کے بعد اگر کسی ماہ — آپ نے ہمدرد صحت کا مطالعہ نہیں کیا تو گویا ایک اچھا موقع ہمارے سے گھوٹا۔ ہمدرد صحت پابندی سے بڑھنے کے لیے نئی رعایتی اسکیم سے فائدہ اٹھاتیے اور — آٹھ پلے — کے بجائے صرف — چھ پلے — میں دو سال کے لیے ممبر بنیے — یا ایک سال کے لیے خود اور ایک سال کے لیے اپنے کسی عزیز دوست کو حیدار بنائیے۔

ہمدرد صحت کا مطالعہ آپ کی زندگی کی نئی راہیں آپ پر کھول دے گا۔ رسالہ کے آخر میں دکھایا گیا کہ ہمیں لائیے۔

1974

فدائیت سے بھرپور کثیر المقاصد خوراک



فارمولائی

اس فارمولے کے تحت مسلسل وغیرہ کا استعمال نہیں کیا جاتا۔ اس کی بجائے رنگ اور خوشبو پیدا کرنے والی چیزیں ملائی جاتی ہیں، اس طرح جوڑی غذا خوراک تیار ہوتی ہے، اسے ٹھوس چیزیں دیا دیا وغیرہ بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔
فارمولا ایسی

اس کے تحت فارمولا کے مطابق تیار کی گئی خوراک میں کھنٹھ لگائے ہوئے دودھ کا سفوف نہیں جتنے شامل کیا جاتا ہے۔ اس خوراک کا استعمال پروٹین کی کمی کو دور کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔

اسی ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں چاول کو جوش دے کر صاف کرنے کا ایک ایسا طریقہ نکالا گیا ہے جس سے جوش دیے ہوئے چاول میں کوئی بدبو باقی نہیں رہتی اور اسے خشک کرنے میں وقت بھی کم لگتا ہے۔ چاول پیدا کرنے والی ریاستوں میں پرلے وقتوں سے دھان کو جوش دینے کا طریقہ رائج ہے۔ اسی طریقے سے چھلکا اتارنے میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے اور چاول کا دان بھی سخت ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دان پالش کے دوران میں ٹوٹنے بھی نہیں پاتا۔ اس طرح پانچ سے دس فی صد تک چاول زیادہ حاصل ہوتا ہے۔ جوش دے کر صاف کیے ہوئے چاول میں پالش شدہ کچے چاول سے زیادہ وٹامن اور معدنی اجزاء موجود ہوتے ہیں، جو چاول پکانے سے قبل دھونے میں آسانی سے ضائع نہیں ہوتے۔ لیکن جوش دے کر چاول کو صاف کرنے کا جو طریقہ آج کل رائج ہے اس سے چاول میں ایک بلی سی ناغوش گوارہ بونکے لگتی ہے جو پکانے پر کافی بڑھ جاتی ہے۔ اس طرح صاف کیے ہوئے چاول کا رنگ بھی غیر دلکش ہوتا ہے۔ نئے اور اصلاح شدہ طریقے کے تحت دھان کو ٹھونڈے پانی کے بجائے گرم پانی (سشٹا پھچٹر) میں ڈیڑھ گریڈ میں تین چار دن تک جھلک کر کھا جاتا ہے۔ اس کے بعد اسے شینوں سے خشک کیا جاتا ہے، دھواں میں نہیں سکھایا جاتا۔ اسی طرح بلورود ہو جاتی ہے اور رنگ میں کوئی فرق نہیں آتا۔

حک کے تحت جنہوں میں جو غذائی سرے کیے گئے ہیں، ان سے معلوم ہوا ہے کہ ہمارے تمام کھانوں کی ایک تہائی تصادف خوراک میں پروٹین وٹامن اور معدنی اجزاء کی ہوتی ہے۔ اس کی ایک بہت بڑی وجہ قحطی خوراک کی پیداوار کی کمی ہے جب کہ قحطی خوراک اور قحطی کے لیے قحطی خوراک بہت ضروری ہے۔ بچوں میں خوراک کے نقصان کی وجہ سے بڑی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ ان کی غذائیت کے بارے میں دنیا بھر میں مباحثی مسئلے کیے جا رہے ہیں۔ ہندوستان میں اس سلسلے میں جو تحقیقات کی گئی ہیں، اس کے تحت یہ طور پر پکھانے کی کچھ چیزیں تیار کرنے کے معیاری طریقے دریافت ہوئے ہیں۔

میسور کے سنٹرل فوڈ ٹیکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ نے ایک خاص عمل سے مونگ پھلی سے ایک ایسی خوراک تیار کی ہے جو بھگلی چنے کی دال کے ساتھ استعمال کرنے پر غذائیت اور پروٹین سے بھرپور خوراک ثابت ہوئی ہے۔ اس امدادی خوراک کو کثیر المقاصد خوراک کہا گیا ہے اور اس میں وٹامن اے اور بی کے علاوہ کیشیم بھی کافی مقدار میں موجود ہے۔ اس کو روزانہ دواؤں استعمال کرنے سے پروٹین وٹامن اور معدنی اجزاء کی مطلوبہ مقدار میں سے ایک تہائی حصہ حاصل ہو سکتا ہے۔ یہ خوراک بچوں اور عورتوں کو غذائیت بہم پہنچانے کے لیے ایک اچھا ذریعہ ہے۔ کثیر المقاصد خوراک آج کل سنٹرل فوڈ ٹیکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں تیار کی جا رہی ہے اور اس کی مندرجہ ذیل تین قسمیں ہیں۔

فارمولا آئے

اس کے تحت مونگ پھلی کا آٹا اور دھجے بھگلی چنے کا آٹا شامل کیا جاتا ہے۔ اس میں وٹامن اے اور معدنی اجزاء شامل کیے جاتے ہیں اور پھر اسے شامل کر دیے جاتے ہیں، مگر اس کا استعمال لڑکھائے یا سبزیوں اور دھواں میں کیا جاتا ہے۔ اسے چھٹی تیار کرنے کے سفوف کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

آپ کی ہنسی آپ کو نئی زندگی دیتی ہے

شہد علی خاں دیوبند



تہذیب ہے۔ درحقیقت بہت سے لوگ آج کل بھی برطانیہ کے اُس تہذیب کے مقولہ کی پیروی کرتے ہیں، جس نے اپنے بیٹے کو رخصت کی قمی کہ زور زور سے ہنسنے سے زیادہ بُری اور کوئی چیز نہیں ہے و حالانکہ واقعہ یہ ہے کہ ہنسی اگر زندگی دہو تو اس سے ہنسنے والے یا اس کے سننے والے کو کوئی فائدہ نہیں پہنچ سکتا۔

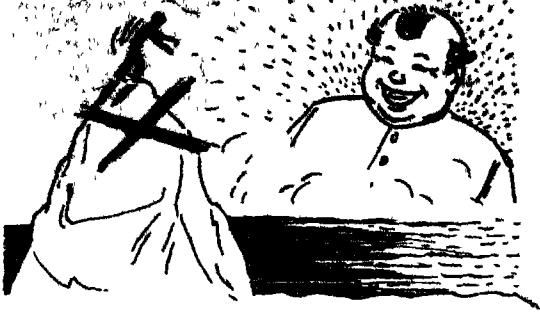
ہنسی ایک ایسی خوش گوار کیفیت ہے جو کسی شخص کی بیماری کی طرح بہت جلد دوسروں میں سرایت کر جاتی ہے اس لیے زور سے ہنسنے اس کی پہلی ضرورت ہے۔ ان حقائق کے پیش نظر کہا جاسکتا ہے کہ جو لوگ چُپ چاپ ہنستے ہیں، انھیں دراصل نفسیاتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ جیسا کہ جرجون ایڈیسن نے آج سے دو سو سال قبل کہا تھا ”انسان دوسرے حیوانات سے اس لیے متاثر ہے کہ اس کی ہنسی ان سے مختلف ہے“

ان تمام باتوں کے علاوہ ہنسی ہماری تمام پریشانیوں کی سب سے بڑی دشمن ہے۔ غرض قسمی سے جن لوگوں کے لیے پریشانیاں کافی ہولناک ہیں ان کی ہنسنے کی صلاحیت بھی بڑھ جاتی ہے۔ برٹش نیشنل ایسوسی ایشن برائے دماغی صحت نے یہی بات اپنے ایک حالیہ کتابچے میں اس طرح بیان کی ہے: ”ہنسی سے پریشانی کا یقینی طور پر خاتمہ ہو جاتا ہے۔ جو لوگ اپنے آپ پر ہنس نہیں سکتے، دراصل وہ اپنے شعلوں بہت ہی سیدھی اختیار کرتے ہیں یا وہ ایسی کمزوری کا شکار ہوتے ہیں جو انھیں تسلیم نہیں کرنے دیتی کہ ان سے کبھی کوئی حماقت سرزد ہو سکتی ہے۔ ہماری حسن ظرافت میں کسی بھی قسم کی مشکل کا سامنا کرنے میں بے حد مدد پہنچاتی ہے۔ جو لوگ اپنی خوشی اور پریشانی کے درمیان توازن قائم نہیں رکھ سکتے، وہ اعلیٰ مالیاتی قیمت پر ایک ممتاز ڈاکٹر نے جو ایک ہسپتال میں بچہ کا علاج کر رہا تھا کسی غریب کہا کہ وہ تین درخت چھلانے گا، کیوں کہ اس کا بچہ ابھی پختہ کی

حال میں معالجین اور ماہرین نفسیات نے ہنسنے کے حلقہ برحق حقیقات ہیں، ان سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ ہماری ہنسی واقعی ہماری صحت کو بڑھانے اور اسے برقرار رکھنے کے لیے بہترین دوا ہے۔ اگر کوئی شخص کسی دینی مافی نفس یا کسی اخلاقی پابندی کی وجہ سے اپنی خوشی کا اظہار اپنے پروردگار سے نہیں کر سکتا تو وہ یقیناً کسی شدید جسمانی یا ذہنی مایوسی میں مبتلا ہے۔ جدید طبی نگاہ سائنس کی نظر میں ایسا شخص معنی اقتدار سے قابل اعتماد ہے، جو ہنس نہیں سکتا اور چاہے اس کے اندر کسی مرض کی اور کوئی مت موجود نہ ہو، لیکن اس کی حالت کسی مریض سے کم توجہ کی محتاج رہے۔

ہنسی پر اگر صرف جسمانی نقطہ نظر سے بھی غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ باجمعی طرح ہنسنے سے ہمارے اعصاب اور ہمارے جسم کا تاؤ و غیرت انگیز پروردگار ہو جاتا ہے، خصوصاً معدہ اور سینے کے لیے ہنسنے نہایت مفید ہے۔ ہم خوب زور سے ہنستے اور اپنا بھاری سانس باہر نکالتے ہیں تو اس سے جسم کے اندر رفتی تاؤ وین کی ہوتی ہے، جس کے نتیجے میں ہم پھر ایک گہرا سانس اندر لیتے ہیں، جو ہمارے جسم کے تمام حصوں کے خون میں آکسیجن کو واقعی پہنچانے میں مدد دیتا ہے۔

جب آپ خوب زور سے ہنستے ہیں تو گویا اپنے جسم کو ایک نئی زندگی دیتے ہیں۔ تاہم، چونکہ تھک رہے ہیں اور کھلے کھلا ہنسنے کے فلاح ایک طویل مدت سے اخلاقی تعصب موجود ہے، اس لیے ماہرین نفسیات اور معالجین کو ی کے بارے میں اعلیٰ حقائق تسلیم کرنے کے لیے کچھ حوصلہ دینا چاہیے۔ حق سے دنیا میں آج بھی چھوٹی شان اور اس کی تلاش موجود ہے اور ہا یہ لوگ موجود ہیں جو زور سے ہنسنے اپنی شان کے علاوہ کچھ نہیں دیکھتے ہیں، بلکہ ان کی کوئی بھی بات یا کام نہ کر سکتے ہیں۔



زور کی ہنسی سے دور ہو جاتی ہے۔ برقی سے اس موضوع کے اس صحت مند پہلو پر اب تک اتنی تحقیق نہیں ہوئی ہے، جتنی اس کی اہمیت کے پیش نظر ضروری ہے۔ ایک متاثرہ ڈاکٹر کا قول پر کہ ہماری حسن ظرافت ہی ایسی قوت ہے، جس کے ذریعہ لوگ اپنا اعصابی تناؤ دور کر کے اپنی شکلوں پر قابو پا سکتے ہیں، یہ برطانیہ کے لوگ عام طور پر ظرافت پسند ہوتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ وہاں اب تک جتنے انقلابات ہوئے، ان میں نفرت اور تشدد کا کہیں نشان نہیں ملتا۔

ہنسی مروت قوموں کے لیے ہی نہیں افراد کے لیے بھی اہم ہے، کیوں کہ اس سے انسانی فکر و نظر کی حفاظت ہوتی ہے، دیکھا جاتا ہے کہ جو لوگ ہنستے ہیں، ان کی مختلف طریقوں سے خدمت کی جاتی ہے۔ انہیں خفیف حرکات کا ارتکاب کرنے اور سطحی ذہن رکھنے کا طعنہ دیا جاتا ہے۔ ان تمام باتوں کے باوجود اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ اگر ہنسی بالکل فطری ہو اور بے ساختہ طور پر آجائے تو اس سے زندگی کے مختلف پہلوؤں میں توازن اور تناسب قائم کرنے میں بہت مدد ملتی ہے اور زور سے قہقہہ مار کر ہنسنے والے اشخاص کم از کم ان لوگوں سے زیادہ حساس اور ہمدرد ہوتے ہیں، جو دنیا کے سامنے اپنے دکھے، غمگین اور بے امید چہروں کی نمائش کرتے رہتے ہیں۔

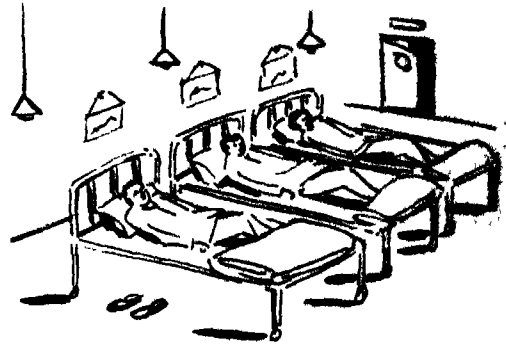
آج کے مارنر نفسیات ہیں اس سے زیادہ ہنسنے اور دیر تک ہنسنے اپنے کا شورہ دیتے ہیں، جتنا ہم آج کل ہنستے ہیں۔

ہمدرد محبت کے متعلق اپنی رائے اور مشورے لکھے۔

ہم آپ کے مفید مشوروں کا غیر مقدم کریں گے۔

کے متعلق ہے، ہم دیکھتے ہیں کہ بڑی عمر کے لوگ قہقہے یا شگلا کرنا، خاک کے ہونے، ہنس پڑنے، یا لیکن ہنسی سوسائٹی میں ایک بچہ کو ہونے کو نہیں ملتا۔ عام طور پر یہی ہوتا ہے کہ جب کسی کم سن بچہ پر کوئی کھنکھاہٹ ہے یا اسے کوئی تکلیف ہوتی ہے تو اس کی ہنسی بالکل غائب ہو جاتی ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ جو کچھ کسی بھاری یا شکل میں ہنس دشا ہے تو وہ گریا آدھا تن درست ہو جاتا ہے۔

لیکن بات مروت تجویز تک ہی محدود نہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ آج ہمارے ہسپتالوں اور خصوصاً داخلی امراض کے ہسپتالوں میں بہت



سے مریض اسی لیے موجود ہیں کہ وہ ہنسنے سے قاصر ہیں اور نہ ہسپتالوں میں انہیں ہنسنے سے کوئی نہیں روکتا۔ عورتیں مردوں کے مقابل میں زیادہ آسانی اور کثرت سے ہنستی ہیں۔ مرد اسے عورتوں کی کمزوری سمجھتے ہیں اور اس کا مذاق اڑاتے ہیں۔ لیکن انہیں شاید یہ حقیقت معلوم نہیں ہوتی کہ اگر وہ بھی عورتوں کی طرح اکثر کھلکھلا کر ہنس لیا کریں تو ان کے جسم کا اندرونی تناؤ دور ہو جائے۔ عورتیں میں مردوں کے مقابل میں ہنسنے کی بہتر صلاحیت، جو مردوں کے نزدیک شاید ان کی بہت بڑی کمزوری ہے۔ انہیں زیادہ تعداد میں خود کشی کرنے سے باز رکھتی ہے، چنانچہ دنیا بھر میں عورتوں کے مقابل میں خود کشی کرنے والے مردوں کی تعداد کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ اسی طرح اعصابی مریضوں میں بھی مردوں کی تعداد ہی زیادہ ہوتی ہے۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ عورتیں مردوں سے زیادہ دنوں تک زندہ رہتی ہیں۔

کینہ، نفرت، غم اور غصہ غرض ہر ایک قسم کی ذہنی پریشانی

خوابوں کی شفا بخشی

ڈاکٹر اسٹوارٹ کہتے ہیں کہ خیالات سے لبریز خوابوں کے ذریعہ ہم اپنے مسائل حل کر سکتے ہیں، اپنی ذہنی اور جسمانی تندرستی کو منضبط کر سکتے ہیں، اپنی تخلیقی قوتوں میں اضافہ کر سکتے ہیں اور اپنے دل کا بھار نکال سکتے ہیں۔ ہمارے خواب اپنی شخصیتوں کے منظم کرنے کی کوششیں کا آئینہ ہوتے ہیں۔

اگر تم کوئی بُرا خواب دیکھو تو اپنے دل میں یہ خیال قائم کر لو کہ
آنے والی بات کو تم اسی خواب کو زیادہ بہتر صورت میں دیکھو گے۔ پس
اسی طرح توجہ کر کے تم اپنے خوابوں کی رہنمائی کر سکتے ہو اور ان سے بچ سکتے ہو۔
اور جتنا زیادہ تم اپنے خوابوں کی کنٹرول کر سکو، اتنا ہی بہتر ہے۔

ڈاکٹر اسٹوارٹ کو جنھوں نے چین، ہندوستان، فلپائن، جاپان،
فریقہ اور امریکہ کی قدیم اور جدید سوسائٹیوں کی خوانی زندگی کے متعلق
تحقیقاتیں کی ہیں۔ اس امر کا یقین ہے کہ سبک ڈفرنڈ کے نظریے جو حقیقتِ نفسی
باہر بلا ہر تھا، قطعاً غلط ہیں۔

فرائض کی رائے یہ تھی کہ خواب اظہار ہوتے ہیں، انسان کے تحت اشوکی
نیالات کے لیکن اسٹوارٹ کی رائے یہ ہے کہ ہم سوتے ہوئے سوچتے رہتے
ہیں، جسم آرام کرتا ہے لیکن ذہن سرگرم عمل رہتا ہے اور خواب وہ خیالات
ہیں جو ذہن کی مصروفیتوں میں دبے رہ جاتے ہیں، اگر رات کے وقت جب
ہم بے حس و حرکت ہے اور دماغ زیادہ مستعد اور سرگرم نہیں ہے
مایاں طور پر اُچھڑاتے ہیں۔

ڈاکٹر موصوف فرماتے ہیں ”جیسے بیداری میں ہم اپنے خیالات





سرچشمہ قوت

کچھ ملکوں میں ہیں، اکثر
بوڑھے بھی جوان پیکر
ہم ہیں کہ جوان ہو کر
بوڑھوں سے بھی ہیں بدتر

جاں باز و جری ہم تھے
طاقت کے دھنی ہم تھے
بلوان کبھی ہم تھے
کیوں آج ہیں یوں ابتر

آجائے وہ عالم پھر
ویسے ہی بنیں ہم پھر
ہو ہم میں دہی دم پھر
ہوں ہم میں دہی جو پھر

طاقت کی جو چاہت ہے
سرمایہ راحت ہے
سرچشمہ قوت ہے
سینکارا کا اکسار



ڈاکٹر صاحب موصوف اور ان کے اجاب نے ہر گھر میں ایک
خوابی کلینک کا تصور باندھ دکھایا ہے جہاں گھر کے سب لوگ بیٹھ کر گھر کے
ہر آدمی کے خوابوں کی تفصیلات کے ہر پہلو پر کھل کر بحث کریں۔ ڈاکٹر
اسٹوارٹ کہتے ہیں کہ بچوں کے خوابوں کا حال سننا بہت اہم ہے اس
لیے کہ اگر تم ان کے خواب دسنو گے تو انہیں بڑی مایوسی ہوگی اور ممکن ہے
اس سے ان کی صحت پر بڑا اثر پڑے۔

اس خوابی طریقہ علاج کے متعلق کچھ اور بھی بڑے بڑے دعوے
کیے جاتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ اس نئے طریقہ علاج سے کینسر اور دوسرے شدید قسم
کے عارضوں کو بھی افادہ ہوا ہے اور بعض لوگوں نے مہلک مرضوں سے نجات پائی ہے۔
اس میں شک نہیں کہ جن بیماریوں میں ذہنی تقلبات کا رفا ہوتے ہیں
اور دوسرے مفاصل وغیرہ اس قسم کی بیماریوں میں شامل ہیں۔ ان میں اسٹوارٹ
طریقہ علاج بہت اہم انداز پر کامیاب ہوا ہے۔ ڈاکٹر صاحب موصوف اپنے
اس نظریہ کے متعلق ایک کتاب لکھ رہے ہیں جو چھپتے ہی ہاتھوں ہاتھ لی جائے گی۔
ڈاکٹر اسٹوارٹ کہتے ہیں "خواب دیکھنے کی کوشش کرو اور اپنے

خوابوں کو صحیح انداز پر منظم کر لو"

ہر چیز کو شک و شبہ کی نظر سے دیکھنے والے تو ممکن ہے اس نظریہ کو
مقابل عمل سمجھیں، لیکن وہ لوگ جنہوں نے پچھلے چند سال کی اُن حیرت انگیز
ترقیوں کا مطالعہ کیا ہے جو نفسیاتی علاج کے سلسلے میں ہوئی ہیں۔ ڈاکٹر صاحب
موصوف کی رائے سے ایک جیسی حد تک اتفاق کرنے پر آمادہ نظر آئیں گے۔
ڈاکٹر اسٹوارٹ نے جو تحقیقات دنیا کے ایک بڑے حصے کے ابتدائی
اور تقریبی لوگوں کے خوابوں کے متعلق کی ہیں اور یہ دکھایا ہے کہ ان کے
خواب ان کی روزمرہ کی زندگی اور ان کی مذہبی زندگی سے پورے طور پر
وابستہ تھے اس سے یہ بات پورے طور پر واضح ہوتی ہے کہ خوابوں کا اثر
انسان کی صحت پر بڑا ہو سکتا ہے۔



بچوں کے مسائل اور ماں باپ کا فرض

سے الگ کر کے نہیں دیکھا جاسکتا۔ مثال کے طور پر اگر کسی بچے میں بالغ ہونے پر جراثیم کا رجحان ظاہر ہو تو اس کا ایک سبب تو یہ ہو سکتا ہے کہ وہ مرجھانے والے اپنے خاندان سے وراثت میں ملا ہوا درد و سلسلے سبب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ماحول کی خرابی سے اس میں یہ رجحان پیدا ہو گیا ہو۔

برے اور ناقص خاندانی اثرات کا نتیجہ بچوں کی بُری عادتوں جیسے



نشکی عادت یا بعض بیماریوں، جیسے پاگل پن، مرگی یا ذہنی کمزوری اور مجنونہ ذہنیت میں ظاہر ہوتا ہے۔ ماحول کے اثرات، چاہے فوراً ظاہر ہوں یا کچھ دیر بعد بچوں میں عجیب و غریب حرکات پیدا کرنے کا سبب ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں اوائل عمری میں بچے اور ماں کا باہمی تعلق بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اگر یہ تعلق بہت قوی اور گہرا ہے تو بچے پر اس کے اثرات بھی اچھے ہوں گے ورنہ اس کا اثر بھی بُرا ہوگا۔ ہو سکتا ہے کہ جو بچہ جسمانی طور پر کمزور و انداز رک مزاج ہوا ہے اپنی ماں کی غیر معمولی حفاظت اور دیکھ بھال کی ضرورت ہو، مگر ماں اسے مشکل کام، سمجھتے ہوئے نظر انداز کر دے۔

بعض صورتوں میں بچوں کے ساتھ ماں باپ کا غلط طرز عمل بھی ان کو نقصان پہنچانے کا باعث ہوتا ہے۔ مثلاً بچے کی ہر بات کی مخالفت کرنا، اس پر قہر جتانے، سرد مہری اور بے توجہی یا سختی سے کام لینا اور اسے ڈسپلین کا ضرورت سے زیادہ پابند بنانا بھی بچے میں والدین کے خلاف بغاوت اور

بچوں میں چاہے وہ لڑکا ہو یا لڑکی، بلوغ کو پہنچنے پر بعض اہم جسمانی اور ذہنی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ یہ ارتقا آہستہ آہستہ اور یکساں طریقہ پر ہونا چاہیے۔ بچے اس جتنی نشوونما اور یکساں جوتھنے عموماً کرتی ہیں، ان کا تجربہ انہیں تیرہ سے اٹھارہ سال کی عمر میں ہوتا ہے۔ ان تقاضوں کا اظہار بچوں کی بعض نفسیاتی امتوں اور نشانیوں سے ہوتا ہے۔ یہ گروہ ان کی جوانی اور بچپن کے درمیان ایک درمیانی دور ہوتا ہے۔ اس دور میں لڑکوں میں بعض عضلاتی اور اعصابی تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں۔ مثلاً ان کے ٹھٹھے مضبوط اور طاقت ور ہونے لگتے ہیں ران کی آواز تبدیل ہو جاتی ہے اور لڑکیوں کی جسمانی ساخت میں بعض تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں، جس سے ان کی نسائیت واضح ہونے لگتی ہے اور ان میں جنس لکھنے کے لیے کشش پیدا ہو جاتی ہے۔

بعض والدین اپنے بچوں کے متعلق اکثر یہ شکایات کرتے رہتے ہیں کہ ان کا بچہ جو بچپن میں نہایت مطیع، فرمان بردار تھا اور سب سے محبت کرتا تھا، اب لڑکھن سے سرکش، نافرمان اور کابل ہوتا جا رہا ہے اور اس کے اندر بعض بُری عادتیں پیدا ہو رہی ہیں یا دوسرے مجرم کرنے کا رجحان پیدا ہو گیا ہے۔ اسی طرح بعض والدین اپنی لڑکی کے متعلق اس قسم کی شکایات ہوتی ہیں کہ وہ بچپن میں نہایت خوشامیال، مگر اب بالغ ہو کر نہایت بے باک ہو گئی ہے اور اب اسے بڑی بڑی عمر کے لڑکے شہ لوگوں کو حقیقتیہ خطوط لکھنے میں بھی کوئی عار نہیں رہا۔

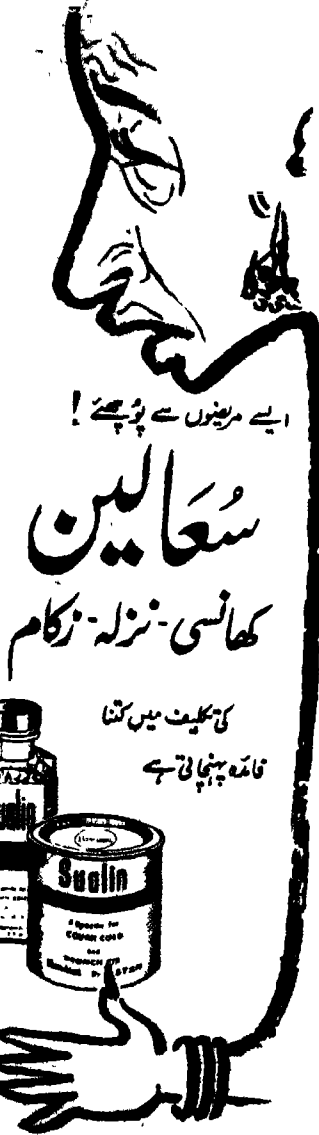
سوال یہ ہے کہ لڑکوں اور لڑکیوں کے اس طرز عمل کے اسباب کیا ہیں؟ درحقیقت یہ باتیں اچانک ظہور میں نہیں آتیں، بلکہ ان حالات کا نتیجہ ہیں، جو ان کی نشوونما کے ابتدائی اور عوری مرحلے میں رہ چکے ہیں۔ طرز بچوں کی ذہنی اور جذباتی کمزوریاں اور ان میں مجلسی شعور کی کمی ان کے گہرے غلط اور تعلیم و تربیت کی کمی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ اس لیے اگر بچے کے ابتدائی عرصے میں صحیح تعلیم و تربیت کی کمی کا نتیجہ ہو تو ان کی ابتدائی زندگی

جرم کا رجحان پیدا کر دیتا ہے۔ اسی طرح بچہ کو ضرورت سے زیادہ لالچ یا سے رکھتا اور اسے ضروری اور غیر ضروری چیزیں فراہم کرنا، چاہے بچہ کو اس کی خواہش ہو یا نہ ہو، نیز اس کی ضرورت سے زیادہ دیکھ بھال رکھنا بھی تباہ کن ہو سکتا ہے۔ اس قسم کے بچوں میں خود اعتمادی کی کمی اور دوسروں پر حد سے زیادہ انحصار کرنے کی عادت پیدا ہو جاتی ہے اور وہ پہل کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ والدین کی باہمی آویزش اور پیش بھی بچوں کے لیے



تعمان وہ ثابت ہوتی ہے۔ خاندان کی غریبی، والدین کی مفلسی اور ناداری اور گندے اور غیر سماجی عناصر یا ماحول میں رہنے سہنے سے بھی بچے بگڑ جاتے ہیں۔ کبھی کبھی بچپن کے ذہنی صدمہ سے بھی بچوں میں مختلف قسم کی کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ بچوں میں جیسے ہی اس قسم کی علامتیں ظاہر ہوں، ان کا نفسیاتی علاج شروع کر دیں اور احتیاطی اور انسدادی تدابیر اختیار کریں۔ اس سلسلے میں ماہرین نفسیات یا بچوں کی رہنمائی کے اسپتالوں سے مدد لی جائے۔ معالجین اور ماں باپ مل کر ایسے بچوں کی اصلاح کرنے میں اہم رول ادا کر سکتے ہیں۔ والدین کے لیے یہ امر بھی بے حد ضروری ہے کہ وہ گھریلو زندگی میں روحانی اور اخلاقی قدروں کا خاص طور پر خیال رکھیں تاکہ ان کے بچوں کی پرورش اور نشوونما گھر کے باطن و ماحول اور سچائی اور ایمان داری کے ساتھ ہو سکے۔ ماں باپ کو اپنے گھریلو اور کاروباری معاملات میں مکمل یکسانیت قائم رکھنی چاہیے اور ان کے کسی بھی طرز عمل سے یہ ظاہر نہ ہونا چاہیے کہ ان کا عمل ان کی زبانی گفتگو سے مختلف ہے یا ان کی گھریلو اور کاروباری زندگی کے دو مختلف معیار ہیں۔ بچے ابھی اور بڑی عادتیں اپنے والدین سے ہی سیکھتے ہیں۔



ایسے مریضوں سے پڑھئے!

سُعالین
کھانسی - نزلہ - زکام

کی تکلیف میں سنا
فائدہ پہنچاتی ہے



ہم دردِ دہانہ
جکڑی دُور جو کہ فوری افادہ صوبوس ہو گا
اور مرض کی شدت بہت حد تک کم ہو جائیگی

ہم درد



دشمن

بشیر شروپ ایم۔ ایس۔ سی

جناب بشیر شروپ کے اس افادے ہمد صحت انسانی مقابل میں پہلا انعام (پانچ سو روپے) حاصل کیا تھا۔

بشیر شروپ صاحب نے افادہ نگاری میں تقریباً آٹھ سال سے ملک کے مختلف مسائل میں موصوف کے افادے شائع ہوتے ہیں۔ آپ اپنے جنگ (مغربی پنجاب) کے رہنے والے ہیں۔ آج کل بریلی گورنمنٹ کے ایک مدرسہ انٹی ٹیوشن میں بطور سربراہ کیمٹ خدمات انجام دے رہے ہیں۔ موصوف کے افادوں کا ایک مجموعہ پریس شائع ہو چکا ہے جس پر بریلی گورنمنٹ سے آپ

کر انعام بھی مل چکا ہے۔ (ادارہ)

وقت دولت ہے۔ ایک ایک منٹ بہت قیمتی ہے اور اپنے اسی ایک ایک منٹ کا حساب کرتے ہوئے لاجپت رائے نے جیسے اچانک ایک نئی چیز دریافت کر لی۔ دن بھر کے جو ہیں غفلتوں میں سے بچے گھنٹے دفتر کے نکال کر باقی وقت میں کسی اگر کوئی کام سب سے زیادہ وقت لے لیتا ہے تو وہ ہے نیند۔ پورے سات گھنٹے اور کبھی سات گھنٹے سات یا آٹھ گھنٹے، یعنی دن بھر کا تیسرا حصہ، انسان کی زندگی کا تیسرا حصہ! اور یہ کتنا بڑا نقصان ہے، وہ آج تک جان ہی نہ سکا کہ یہ وقت آخر جا نا کہاں ہے جو ہیں گھنٹے اتنی جلدی کیسے گزر جاتے ہیں، اب معلوم ہوا کہ یہ سب اس نیند کی وجہ سے ہے اور اس کی چھوٹی چھوٹی آنکھیں کھلنے لگیں۔ جیسے اس نے اپنے کسی بڑے دشمن کی کھوج لگائی ہو، گھر میں نیچے دشمن کی۔ وہ آج کئی دن سے پریشان تھا۔ اس بات سے کہ جتنے کام وہ دن بھر میں کر ڈالنا چاہتا تھا ان کے لیے اس کے پاس وقت ہی نہیں بچتا تھا۔ وہ کام کہ جس سے کہیں پیدا ہو سکے، محنت سے، دوڑ دوڑ سے، کام پورے نہ ہو پاتے اور مصلحت ختم ہو جاتا اور کیلنڈر پر دوسری تاریخ بدل دینی پڑتی۔

دفتر کے بعد وہ ایک دوسری جگہ جہاں وہ پارٹ ٹائم ملازم کرتا تھا، چلا جاتا۔ دو گھنٹے وہاں کام کرنے کے بعد بھاگتا بھاگتا گھر آتا، جلدی جلدی کھانا کھاتا اور پھر قہیلا آٹھا کر اپنے بزنس کے لیے آؤٹ حاصل کرنے کی ریکٹ چلا جاتا۔ اس نے ایک کیلنڈر بنانے والی فرم کی ایجنسی لے رکھی تھی۔ ایک چھوٹی سی اپنی کمپنی بھی کھول رکھی تھی جس میں کچھ چیزیں اس نے اپنی تیار کی چیزیں مثلاً چوہے مار گولیاں، کش مار پاؤڈر اور کئی دیرینہ مصالحہ ادویات ان چیزوں کو مارکیٹ میں چلاتا تھا۔

کاؤنٹر بینے، ایجنسی کے کیلنڈروں کا آؤٹ لینے، پچھلے دنوں کے آرڈر مل کا مل سہائی کرنے اور اپنے گاہکوں سے پیسے وصول کرنے وہ رات کے آٹھ بجے سے دس سڑکوں پر بیک مارکیٹ کا چکر لگاتا ہوا اس وقت کوٹتا، جب مکان میں بند ہونے لگتیں گھر گھر وہ سونا نہیں چاہتا تھا، کیوں کہ اسے ٹاپ کا کام کرنا ہوتا تھا، یہ نیند کی طلبہاری تھیں اس ٹاپ کرنے کا کام، جو وہ بچنے کے دن ان کے ہوشوں میں چکر لگنا مناسب معاوضے کے کر کے خود ہی لے آتا تھا۔ وہ یہ کام رات کو مارکیٹ سے واپس آئے کے بعد کرنا چاہتا تھا، لیکن اس وقت کرنا پاتا تھا۔ نیند اپنی پوری طاقت سے اس پر حملہ کرتی اور وہ اس کے آگے گھٹنے ٹیک دیتا۔ وہ سوچتا تھا اس ٹاپ کا کام صبح کے لیے نہ جاتا، حالانکہ صبح اسے اپنے بزنس کا حساب کتاب کرنا ہوتا تھا، خطوط لکھنے پڑتے تھے۔ صبح پانچ ساڑھے پانچ بجے اٹھتا، کچھ وقت ٹاپ میں خرچ کرتا اور کچھ اپنی کمپنی کے کام میں اور دفتر کا وقت ہو جاتا اور پھر وہ جلدی جلدی تیار ہو کر دفتر چل دیتا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے وہ انسان نہ ہوا ایک مشین ہو۔ نہ ٹھکے والی مشین، ایک بڑی قاعدہ کے مطابق چلنے والی مشین!

دفتر کے علاوہ دوسرے کاموں سے لاجپت کی آمدنی ابھی تک ساٹھ سو روپے ہوا رہی ہوگی تھی۔ دفتر میں وہ نوٹرڈیشن کلرک تھا اور تنخواہ بھی کچھ زیادہ نہ تھی۔ گھر کے اخراجات نکال کر وہ بہت تھوڑا سا سربے جمع کر سکتا تھا، لیکن اس قسط سے اس کی شہ نہ پونے بھی اس کی حوصلہ شکنی نہ کرتی تھی۔ وہ اسے جلدی جلدی چلا جاتا تھا۔ وہ اپنی آمدنی کیسے بڑھائے؟ وہ اپنا بیک بیلنس کیسے بڑھائے؟ یہی سوچتا رہتا تھا۔

ملی رہتی، لیکن مشکل تو یہ تھی کہ جس طرح کا بڑس وہ کرتا تھا، اس میں نفع کی گنجائش بہت کم تھی، صرف زیادہ کام کرنے سے ہی زیادہ آمدنی ہو سکتی تھی اور زیادہ کام کرنے کے لیے زیادہ وقت درکار تھا۔ کتنا ہی ٹائپ کا کام دھڑکا دھڑکا جاتا اور دفتر کا وقت ہوجاتا، کتنی ہی ڈنگائیں بغیر گھومے وہ جاتیں اور ڈنگائیں بند ہونے کا وقت ہوجاتا، ظاہر ہے کہ یہ سب وقت کی تھکن کی وجہ سے تھا۔ اگر اُس کے پاس اس وقت ہوتا تو وہ اس سے زیادہ کمائی گنا زیادہ کام کر سکتا تھا، آمدنی بڑھا سکتا تھا، لیکن جو ہمیں گھنٹے ہی کا تو دل ہوتا ہے، اس سے زیادہ کا تو نہیں ہوتا، وہ کہے تو کیا کرے۔ ہاں! البتہ ان چوبیس گھنٹوں کو، ایک ایک منٹ کو، ایک ایک لمحہ کو رُپے میں بدل ڈالے تو اُس کی آمدنی یقیناً بڑھ سکتی ہے اور یہی سوچتے ہوئے اُس پر اس وقت کا حساب لگاتے ہوئے اُس نے نیند کی ”مکھرج“ لگالی تھی۔ نیند اُس کی سب سے بڑی دشمن !

لاچپت رائے نے ابھی تک شادی نہیں کی تھی، حالانکہ اُس کی عمر اس وقت چھبیس برس کی تھی۔ اُس کا خیال تھا کہ شادی سے پہلے اُس کا کچھ بنک سلیس خرچہ ہونا چاہیے اور اس وقت وہ اکیلا ایک چھوٹے سے کوارٹریں رہ رہا تھا۔ اب جب اُس نے یہ پلان بنایا تو اُسے اطمینان ہوا کہ اُس کی غیر شادی شدہ زندگی اس پلان کو کامیاب بنانے میں معاون ثابت ہوگی۔ اتنا اہم تجربہ اکیلے رہ کر ہی اچھی طرح کیا جاسکتا ہے اور یہ بھی اچھا ہے کہ گھر کے دوسرے لوگ اُس کے پاس نہیں ہیں، ورنہ وہ شاید اس کی ہمت کم کرنے کی کوشش کرتے۔

پلان کو عمل میں لانے کے لیے اُس نے ایک ٹائمز میں خریدا جس کے لازم کی مدد سے وہ دقت مقررہ پر جاگ سکے۔ ایک سستا مسٹو خریدا، جس پر چائے بنا کر وہ دقت ضرورت خود کو تازہ دم کر سکے اور پھر اپنے چوبیس گھنٹوں کا ایک نیا ٹائم ٹیبل مرتب کیا اور دوسرے دن سے اپنی تمام تر فوج کے ساتھ اپنے دشمن کو سر کرنے کی مہم شروع کر دی۔

اپنے پلان کے مطابق لاچیت رلے پہلے تین ماہ میں اپنی نیند کو چار گھنٹے تک لے آنے میں کامیاب ہوگا، لیکن یہاں پہنچ کر اس نے اپنے پلان میں تھوڑی سی تبدیلی کی۔ اُس نے نیند کو مزید کچھ عرصہ کے لیے اسی مدت تک رکھنا مناسب سمجھا۔ وہ اگلے دو ماہ میں بھی چار ہی گھنٹے سوتا رہا۔ وہ سنبھل سنبھل کر آہستہ آہستہ آگے بڑھتا چاہتا تھا کہ کہیں جلد بازی اس کا ساہل پلان ہی چوڑھ کر دے۔ تیسرے ماہ وہ آگے بڑھا۔ اب اُسے پندرہ منٹ فی ماہ کم کرنے تھے۔ اگلے دو ماہ میں وہ نیند کو ساڑھے تین گھنٹے تک لے آیا، لیکن یہاں اُس سے یہ مستقل طور پر قائم نہیں ہو پاری تھی۔ بیچ بیچ میں اُسے چار گھنٹے اور کبھی کبھی پانچ گھنٹے کی حد تک پیچھے ہٹنا پڑتا تھا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا، جیسے کوئی زبردستی اُسے آگے ٹپھنے سے روک رہا ہو۔ تین ماہ اور گزر گئے اور وہ ساڑھے تین گھنٹے سے آگے نہ بڑھ سکا۔ اُس نے ان وقتوں پر خود کاکا خاص خیال رکھا۔ بالکل اور صحت بخش غذائے رہا تھا۔ کھانا اس کی طبیعت کی وجہ سے

انسان سوتا کیوں ہے؟ وہ چربی لگنے جاگتا ہی کیوں نہیں رہتا؟ کیا نیند اُس کی صحت کے لیے اتنی ضروری ہے؟ اردو وہی چھے سات گھنٹے کی نیند۔ یہ سوالات تھے، جِوانِ دلوںِ لاجبتِ رُسنے کے داغ میں گھوم رہے تھے۔ اُسے چانک نیند سے شدید نفرت ہو گئی تھی، وہی نفرت جو ایک دشمن کے لیے ہوتی ہے۔ وہ اپنی نیند کو اپنی زندگی سے نکال دینا چاہتا تھا۔ اُسے یقین ہو گیا تھا کہ یہ نیند ہی ہے جو اُس کے رُپہ کمانے کے راستہ میں ایک زبردست رکاوٹ ہے اور اب اُس نے اپنا یہ نظریہ قائم کر لیا تھا کہ نیند محض ایک عادت ہے، ضرورت نہیں۔ وہ بھول گیا کہ کچھ پیدائش کے بعد بیس بائیس گھنٹے سوتا رہتا ہے۔ اُس وقت یہ اُس کی ضرورت ہوتی ہے، عادت نہیں اور پھر جوں جوں عمر بڑھتی ہے، نیند کم ہوتی جاتی ہے۔ یہ ضرورت کم ہوتی جاتی ہے۔ حیرت کی بات یہ نہیں کہ انسان سوتا کیوں ہے، بلکہ یہ ہے کہ انسان سترہ اٹھارہ گھنٹے جاگتا کیوں ہے، جب کہ پیدائش کے بعد وہ بیس بائیس گھنٹے سوتا ہے۔ یعنی اب اس کی یہ قدرتی ضرورت چھے سات گھنٹے ہی کی کیوں رہ جاتی ہے۔ لیکن جتنی بھی نیند وہ جاتی ہے وہ انسان کے لیے، اُس کے اعصاب کے لیے یقیناً ضروری ہوتی ہے، اشد ضروری۔ اس میں شک کی گنجائش ہی کہاں ہے، لیکن لاجبتِ رُسنے نے یہ نہیں سوچا، اُس پر تو یہ دھن سوتا تھی کہ نیند کو کس طرح کم کیا جائے اور کس طرح ختم کر دیا جائے۔ کچھ دلوں کی سوچ نے آخر اُسے ایک ترکیب سمجھا دی۔ وہ پہلے ایک ماہ میں نیند سے ایک گھنٹہ کی تخفیف کر لے گا، پھر دوسرے ماہ آدھا گھنٹہ اور گھنٹہ سے گا۔ تیسرے ماہ بھی آدھا گھنٹہ اور اُس کے بعد

دیکھ کر ان دنوں ایک سٹلس کے تصور اس بڑھ چلے گی جسے ابھی تک اس کی مت پر کوئی دیکھ نہیں پڑا تھا اسے اپنی کامیابی کا پورا یقین تھا۔ وہ ایک بل پھر اپنے عزم سے اپنی ٹیم پر جلا اس نے سوچا کہ چند منٹ فی ماہ کی بجائے وہ دس منٹ فی ماہ کم کرے گا۔ آخر نیند نے زندگی بھر کے ختم تو ہو ہی جانا ہے، لیکن دوا سے کچھ عرصہ۔ وہ یوں سوچ رہا تھا، جیسے کوئی حواست میں آئے دے دشمن کے متعلق سوچتا ہے۔ اسے مار تو دینا ہی ہے، جی لینے دوا سے کچھ عرصہ اور۔

دس دس منٹ کم کرتے ہوئے وہ اگلے تین ماہ میں نیند کو تین گھنٹے تک نہ آیا، لیکن یہاں پہنچ کر اسے ایک عجیب سی تھکن محسوس ہونے لگی۔ آنکھوں پر گرد سیاہی ابل حلقے سے بڑھ گئے، جو اس کے سانولے رنگ کے باوجود نمایاں نظر آنے لگے تھے، لیکن وہ گھبرا نہیں۔ دشمن کے ساتھ جنگ کے وقت کچھ زخم تو لگتے ہی ہیں، اور اس نے اس تھکن کی، ان سیاہ حلقوں کی کچھ پروا نہ کی۔ اس نے پورے جبر سے کام لیا۔ ہاں یہ بات الگ ہے کہ کسی کسی دن ٹائم بیس کا ارم بیج کر خاموش ہو جاتا اور اٹھنا چاہتے ہوئے بھی وہ اٹھ نہ پاتا۔ اس دن وہ تین گھنٹے کے بجائے چار سارے چار گھنٹے چار پانی میں پڑا رہتا۔ نہ وہ پوری نیند دیتی اور نہ کٹ جگنے کی حالت۔ بعد میں اسے افسوس ہوتا، وہ اپنے آپ کو کوستا لیکن پھر اپنے آپ کو تسلی بھی دے لیتا۔

کتنے ہی دن بیت گئے اور لاجپت رائے اپنی اس تین گھنٹے کی حد سے گئے نہ بڑھ سکا۔ اس بات کا اسے بہت دکھ تھا۔ کبھی کبھی ٹھکانا دکھ اور اکثر محسوس

کر تھا اس کے اس دکھ کے مقابل میں کچھ بھی نہ تھی۔ ایک دن اس نے ایک بھر پور کرنے کی سعی کی۔ آج وہ تین گھنٹے کی بجائے صرف دو گھنٹے سوئے گا، صرف دو گھنٹے چاہے کچھ بھی ہو جائے، صرف دو گھنٹے۔

وہ ایک بیجے تک جاگتا رہا۔ آنکھیں بند ہونے لگیں تو وہ ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مار لیتا۔ ڈیڑھ بجے اور پھر دو بج گئے اور اس نے چار بجے کا الارم لگایا اور چار بجائی پر لیٹ گیا۔ لیکن یہ کیا۔؟ اسے نیند نہیں آرہی تھی۔ یہ نیند کہاں چلی گئی! وہ آدھا گھنٹہ لیٹا رہا، لیکن نیند نہیں آئی۔ ایک گھنٹہ گزر گیا، لیکن نیند کو نہ آتا تھا نہ آئی۔ اس نے محسوس کیا کہ آج اچانک اس میں نیند کی زبردست خواہش بیدار ہو گئی تھی، لیکن نیند نہیں آرہی تھی۔ وہ اٹھ کر بیٹھ گیا۔ اُسے اپنا جسم ٹوٹتا ہوا سا محسوس ہوا، آنکھیں جلتی ہوئی سی لگیں اور دماغ بوجھل سا، جیسے کسی نے اس کے دماغ میں سیدھ بھر دیا ہو، بہت سدا سیدھ۔ آج۔ آج۔ آج۔ نہ جانے کیا بات تھی، وہ سونا چاہتا تھا، لیکن سونہیں پڑا تھا۔ یہ کیا تھا؟۔ اور وہ صبح دفتر نہ جاسکا۔

متواتر تین دن دفتر سے چھٹی لینے کے بعد، ایک منٹ بھی نہ سو سکنے کے بعد، کوئی بھی کام نہ کر سکنے کے بعد جب وہ شہر کے ایک مشہور ڈاکٹر کے پاس پہنچا تو ڈاکٹر بولا "سٹر! تمہیں انسومینیا (INSOMNIA) ہو گیا ہے، سخت قسم کا انسومینیا، دماغ میں نیند کے مرکز بڑی طرح خراب ہو گئے ہیں اور انہیں سٹیک ہونے میں دقت لگے گا۔ کافی عرصہ۔ بس یوں سمجھو کہ نیند تم سے ٹوٹ گئی ہے۔"

بہمد رحمت کے پرنے فائل

بہمد رحمت کے ۱۹۵۲ء سے ۱۹۵۵ء تک کے کچھ مکمل فائل دفتر میں موجود ہیں اگر اصحاب ذوق چاہیں تو حاصل کر سکتے ہیں۔ آرڈر کے ساتھ چھ مئی رقم بھی آنا ضروری ہو ورنہ تعمیل نہ ہو سکے گی۔ قابل ملاحظہ فائل کی قیمت اور محصول ٹیکس حسب ذیل ہے۔

سال	قیمت	محصول	کل قیمت
۱۹۵۲-۵۳	۲-۰-۰۰	۱-۶-۰۰	۳-۶-۰۰
۱۹۵۳-۵۴	۲-۶-۰۰	۱-۶-۰۰	۴-۲-۰۰
۱۹۵۴-۵۵	۲-۸-۰۰	۱-۶-۰۰	۴-۴-۰۰
۱۹۵۵-۵۶	۲-۸-۰۰	۱-۶-۰۰	۴-۴-۰۰
۱۹۵۶-۵۷	۲-۸-۰۰	۱-۶-۰۰	۴-۴-۰۰
۱۹۵۷-۵۸	۳-۴-۰۰	۱-۶-۰۰	۵-۰-۰۰
۱۹۵۸-۵۹	۱۶-۱۰-۰۰	۶-۶-۰۰	۲۲-۷-۰۰

ادارہ مطبوعات بہمد۔ بہمد۔ ڈاک خانہ۔ کوٹلی

سارے جہاں کے درد کا درماں کریں گے ہم

حامد اللہ اختر

جگ میں قیام امن کا سماں کریں گے ہم
سارے جہاں کے درد کا درماں کریں گے ہم
کر کے زمیں کے چہرے کو رنگینیاں عطا
صحرا کو بھی بہا بہا داماں کریں گے ہم
آبادیاں بسائیں گے ہر کوہ و دشت میں
آبادیوں کو رشکِ گلستاں کریں گے ہم
دیں گے نجات نوبہ بشر کو غموں سے ہم
پیدا ہر ایک درد کا درماں کریں گے ہم
ہوگا طلوعِ مشرق سے مہرِ حیات تو
قطعِ دلا زبِ شبِ بھراں کریں گے ہم
کانٹوں سے ارتباطِ چین میں بڑھائیں گے
یعنی علاجِ تنگیِ داماں کریں گے ہم
صدق و صفا کے بل سے محبت کے زور سے
ہر قصرِ ظلم و جور کو دیراں کریں گے ہم
قند و نباتِ عزم و ثبات و قرار سے
اب اندفاعِ تلخیِ دُوراں کریں گے ہم
ہوں مشکلاتِ لاکھ ترقی کی راہ میں
ہمیشہ مشکلات کو آساں کریں گے ہم
موقع ہو جوشِ طبع دکھانے کا گر کبھی
پیدا ہر ایک قطرہ میں طوفاں کریں گے ہم
تاریکیاں جو راہ میں حائل ہوئیں کہیں
شمعیں قدم قدم پہ فروزاں کریں گے ہم



بنیت زندگی میں جنسی تعلیم کی ضرورت اور اہمیت

منصوبہ اعلیٰ برطانیہ



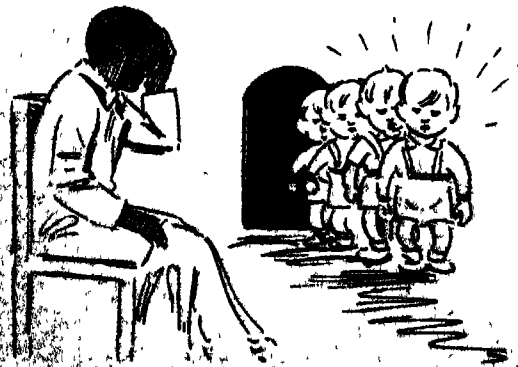
اور کم عمر یا زانیہ لڑکیوں میں عصمت فردشی کے بے شمار واقعات اس کا براہ راست ترجمہ ہیں۔

ایک ناز تھا، جب مرد اور عورت صرف محبت کے لیے شادی کرتے تھے اور جب ان کی خواہش یہ ہوتی تھی کہ ان کے گوشت پوست سے ہی ان کی اولاد پیدا ہو تو وہ اُس وقت تک اپنے جنسی کردار کی حفاظت کرتے تھے، جب تک انہیں یہ یقین نہیں ہو جاتا تھا کہ وہ اپنے ہونے والے بچوں کی دیکھ بھال اور پرورش اچھے طریقے سے کر سکیں گے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا تھا کہ ایسے والدین کے بچوں میں اپنے ماں باپ کے مضبوط کردار کی جھلک، صبر و تحمل اور رواداری جیسی عمدہ صفات ظاہر ہوتی تھیں، جو آج کل کے بچوں میں عام طور پر ناپید ہیں۔

واقعہ یہ ہے کہ جنسی تعلیم چاہے اچھی ہو یا بُری، اس کی ابتدا گھر سے ہی ہوتی ہے۔ آج کل بڑے بڑے شہروں میں، جہاں پُر ہجوم اور کثیر آبادی رہتی ہے، بہت سے مکانات میں کئی کئی خاندان ایک ساتھ رہتے ہیں۔ ایسے مکانات میں گھانسی کی کمی کی وجہ سے بچے اور والدین ایک ہی کمرے میں اور ایک ہی جگہ سوتے ہیں۔ اس کا نتیجہ کیا ہوتا ہے؟ دن بھر کے تھکے ہارے مرد جب شام یا ملاط کے وقت گھر میں آتے ہیں تو عام طور پر شوہر اور بیوی ایک ساتھ ہی سوجاتے ہیں۔ ایسی صورت میں انہیں یہ خیال بھی نہیں رہتا کہ ان کو مانع حمل اشیاء کے استعمال کی ضرورت ہے، ان باتوں کا

ایک خاص عمر کے بچوں کے لیے جنسی تعلیم بہت ضروری ہے، کیوں کہ بچوں کے ساتھ اس سے بڑا ظلم اور کمائی نہیں ہو سکتا کہ انہیں جنسیت سے متعلق وہ ضروری باتیں بھی نہ بتائی جائیں، جنہیں جاننے کے لیے ان کے اندر شہو سے اور کم عمری ہی ہی شہو پیدا ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف اس موضوع پر غلط انداز غیر صحیح مندرجات بھی نقصان ثابت ہو سکتے ہیں، جن کا نتیجہ نفرت، بددلی یا بے حسیت کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

سمجھ والا شخص عام طور پر اس سے اتفاق کرتے ہیں کہ آج کل جن اداروں میں بچوں کو جنسی تعلیم دی جاتی ہے، ان میں بھی اس کا طریق کار صحیح نہیں ہوتا اور اس کے نتائج تباہ کن ہوتے ہیں۔ جنسی تعلیم کے سلسلہ میں یہ بات بہت ضروری ہے کہ صرف ان ہی لوگوں کو اس موضوع پر بچوں کو تعلیم دینے کی اجازت ہونی چاہیے، جو اس کی پوری اور اسٹیٹ ٹیک معلومات رکھتے ہیں۔ بچوں کو جنسی تعلیم دینے کا ایک ہی کامیاب اور بے ضرر طریقہ ہے اور وہ یہ کہ والدین خود اپنے بچوں کو صحیح طریقہ پر جنسی ضروریات سے آگاہ کریں۔ اوسط درجہ کے پڑھے لکھے والدین یہ فرض بُری آسانی کے ساتھ انجام دے سکتے ہیں، لیکن شرط یہ ہے کہ اس قسم کی باتیں بچوں پر ان کی مرضی کے خلاف نہ ٹھوس جائیں۔ یہاں اوسط درجہ کے پڑھے لکھے والدین کا ذکر اس لیے کیا گیا ہے کہ ان پڑھ یا نیم خواندہ والدین سے یہ اُمید ہرگز نہیں کی جاسکتی کہ وہ اپنے بچوں کو اس بارے میں ضروری معلومات سے آگاہ کریں گے۔ اکثر بڑی دیکھنے میں آتا ہے کہ مائیں یا گراہ والدین اپنے کم سن بچوں کو جنسی ضروریات سے آگاہ کرنا اخلاق اور تہذیب کے خلاف سمجھتے ہیں، والدین فرض کر لیتے ہیں کہ ان کے بچے خود ہی ایک خاص عمر کو پہنچنے پر تمام باتیں جان لیں گے۔ اچھے والدین کے بچے جنسیت سے متعلق بے حد ضروری باتیں بھی بعد از وقت، بلکہ اس وقت جانتے ہیں، جب ان کی زندگی بڑا دھچکی ہوتی ہو۔ بڑے بڑے مشترک خاندانوں کی ایک جگہ رہائش اگرچہ بعض صورتوں میں مفید ہے، لیکن واقعات اس کا ناقابل تردید ثبوت پیش کرتے ہیں کہ رہنے سہنے کا یہ طریقہ بھی کم سن بچوں کی تعلیم میں نقصان کا ایک بہت بڑا محرک بنا ہے۔ برکاتی

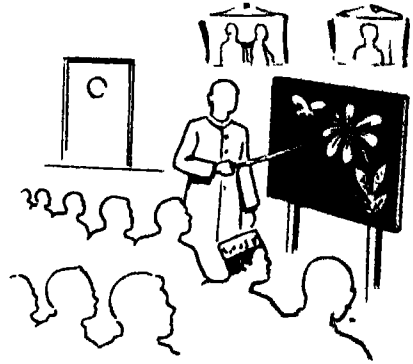


تیمہ ایک طرف تو یہ ہوتا ہے کہ ایک کے بعد دوسرا اور تیسرے پہلے پیدا ہوتا ہے اور والدین پر کچھ زیادہ باریک دیکھا جاتا ہے۔ دوسری طرف ان کے بچے کم عمری میں جنسی افعال و اعمال سے متعلق بعض ایسی باتیں جان لیتے ہیں، جو ایسی انہیں نہیں جانی چاہئیں۔ اس کا منطقی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچوں میں نام نہاد جنسی تعلیم، کا شوق پیدا ہو جاتا ہے اور وہ تجسس میں پڑ جاتے ہیں اور جب وہ گھر سے باہر جا کر یا اسکولوں میں اس موضوع پر مزید کچھ جاننے لگتے ہیں تو اس کے برعکس نتائج جلق، اغلام و غیرہ جیسی بری مادوں کی صورت میں ظاہر ہونے لگتے ہیں۔

اسکولوں میں جنسی تعلیم مندرجہ ذیل اصولوں کے مطابق ہونی چاہیے :

۱۔ عام صحیح تعلیم کے ساتھ ہی طالب علموں کو ہر مرحلہ پر جنسی تعلیم بھی دی جائے اور تعلیم کے جنسی پہلو کو عام ضروریات سے الگ کر کے اس پر خاص طور سے زور دیا جائے۔

۲۔ والدین اور استاد دونوں باہمی تعاون کے ساتھ بچوں کو شائیں دے کر



سمجھائیں، کیوں کہ مثالوں کے ذریعہ سمجھانا دوسرے طریقوں کی نسبت زیادہ مؤثر ہوتا ہے۔

۳۔ جنسی تعلیم عام فہم اور آسان لفظوں میں دی جائے، تاکہ بچے تمام ضروری باتیں آسانی سے سمجھ سکیں اور تجربہ میں ان کو فائدہ اٹھا سکیں۔

۴۔ جو بچے جنسیاتی موضوع سے دل چسپی د رکھتے ہوں، ان پر اس قسم کی معلومات جبراً نہ ٹھونس جائیں، بلکہ مختلف بچوں کو ان کی نشوونما کے ہر مرحلہ پر ضرورت کے مطابق ہی جنسی معلومات بہم پہنچائی جائیں۔

۵۔ جنیات سے متعلق تمام امور شائستہ اور منہل انداز میں واضح کیے جائیں۔

۶۔ بچوں کو یہ بات واضح طور پر بتانی جائے کہ جنیات کے موضوع اور جنسی تعلیم کا جتنا تعلق خاندان کی خوشی اور گھر میں ہم آہنگی کی خوش گواری کے ساتھ ہے، اتنا اخلاقی برائیوں اور بدکاری کے واقعات کے ساتھ نہیں ہے، جیسا کہ عام طور پر آج کل بھی سمجھا جاتا ہے۔

۷۔ جب بچوں اور طالب علموں کو جنسی بیماریوں کے بارے میں کچھ بتانا ہو تو ایسی بیماریوں کا ذکر تنہا نہ کیا جائے، بلکہ دوسری بیماریوں کے ساتھ کیا جائے۔

۸۔ یہ بھی بتانا چاہیے کہ انسانی جسم کے اندر جنسیاتی عمل بھی دوسرے حیوانی اعمال کی طرح ایک عمل ہے، اس لیے عام جسمانی صحت اور تن درستی کے لیے اس پر بھی اتنی ہی توجہ دینی چاہیے، جنسی دوسرے امور پر دی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی کہ روادار عمل کی پاکیزگی پر بھی کافی زور دینا چاہیے۔

۹۔ اس موضوع پر طالب علموں کے مزید مطالعہ کے لیے کافی تحریری مواد ہونا چاہیے اور اس موضوع سے متعلق کتابوں تک ہر طالب علم کی پہنچ ہونی چاہیے۔

۱۰۔ جنسی تعلیم کا اصل مقصد یہ ہونا چاہیے کہ نوجوان ابھی گھریلو اور خاندانی زندگی کی خوبیوں کو سمجھ سکیں اور بڑے ہونے اور شادی ہونے کے بعد اپنی ذمہ داریوں کو بہتر طریقہ پر پورا کرنے کے لیے تیار رہیں۔

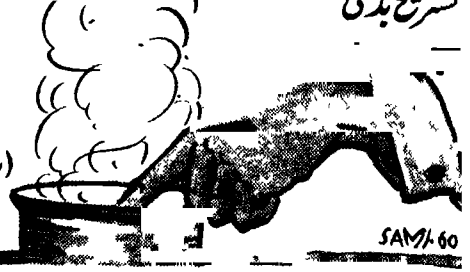
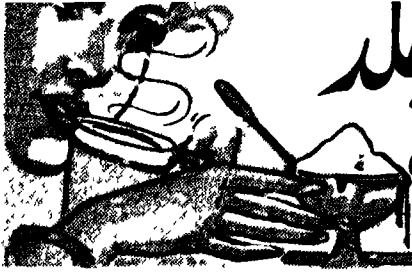
۱۱۔ جنسی امور کے سلسلہ میں معالج جو رول ادا کرتے ہیں، اس کی پوری وضاحت کی جائے۔

۱۲۔ جنیات کا انسان کی روزمرہ زندگی، اس کی شخصی اور انفرادی انیز عوامی زندگی کے ساتھ کتنا گہرا تعلق ہے، اس کی اچھی طرح وضاحت ہونی چاہیے۔

۱۳۔ اگر کچھ ایسے پہلو زیر بحث ہوں، جن کا مرد و عورت میں سے کسی ایک کی جنسی زندگی کے ساتھ خاص تعلق ہو تو لڑکوں اور لڑکیوں کو الگ الگ جنسیاتی تعلیم دی جائے، ورنہ دونوں کو ایک ساتھ مشترک کلاسوں میں تعلیم دی جائے۔ جنیات سے متعلق تمام ضروری باتیں اسی طرح بتائی جائیں، جس طرح زندگی کی دوسری ضروریات کے متعلق بتائی جاتی ہیں۔

ہماری جلد

(بدن کی حفاظت کا پہلا مورچہ)



SAM/60

بھی ہوتا ہو۔ اگر جلد میں کوئی خراش ہوگئی ہو یا ایک چھالا پر لڑکاس کی پپڑی اتر گئی ہو اور پھر اگر اس کپٹے مقام پر کسی تیز چیز (مثلاً موٹیا) کے بخارات ہوا کے ذریعہ لگیں تو فوراً چر پرانت کا احساس ہوتا ہو۔ اس سے اندازہ کیا جاسکتا ہو کہ جلد کو ہوا میں کے تیز بخارات کا بھی احساس ہوتا ہو۔

جلد ایک اور اہم کام بھی کرتی ہے۔ یعنی وہ پینے کے ذریعے ہمارے بدن کے بعض فضلات کو بھی باہر نکال دیتی ہو اور اس طرح ہمارے خون کو بھی صاف کرتی ہو۔ علاوہ ازیں جلد ہمارے بدن کی حرارت کو اعتدال پر قائم رکھتی ہو۔ جلد اپنے مسامات کے ذریعہ پانی وغیرہ میں سے نمی، اور بعض دھاتی دواؤں کے اجزا بھی اپنے اندر جذب کر سکتی ہو اور پھر یہ خون میں شامل ہو جاتے ہیں (چنانچہ دیکھا گیا ہو کہ شدید پریاس کی حالت میں ٹھنڈے پانی سے

جلد کے فائدے جلد ہمارے تمام جسم پر چڑھی ہوئی ہو، وہ سارے بدن کا بیرونی غلاف بناتی ہو اور اندرونی اعصاب کی حفاظت کرتی ہو جلد ہی ہماری نوت لاسر (چھوٹے کے احساس) کا خاصہ آلہ ہو۔ اگر کوئی چیز بدن کی جلد کو چھوتی ہو تو اس کی خبر جلد کے جستی تاروں (جستی اعصاب کے ریشوں) کے ذریعہ دماغ کو پہنچ جاتی ہو۔ مگر چھوٹے کا احساس ہمیں بدن کے بعض حصوں پر کی جلد سے زیادہ آسانی سے اور زیادہ شدید ہوتا ہو، اور بعض حصوں کی جلد سے بہت کم۔ مثلاً ہونٹوں سے اور انگلیوں کے سروں سے زیادہ احساس ہوتا ہو، اور ہاتھ کی پشت پر سے کم۔ بعض حصوں کی جلد زیادہ موٹی ہوتی ہو اور اگر اس پر ایک مکئی یا مکمل چلے تو اس کا احساس اکثر ہوتا ہی نہیں یا بہت کم ہوتا ہو۔ بلکہ بعض پتلی جلد والے حصوں سے بھی چھوٹے کا احساس مختلف درجہ

کا ہوتا ہو، یعنی کہیں

سے کم اور کہیں سے

زیادہ۔ چھوٹے کے

احساس کے علاوہ

جلد سردی یا گرمی،

اور کسی چیز کی ہمواری

یا نا ہمواری دکھائی

پن یا چکنا چٹائی

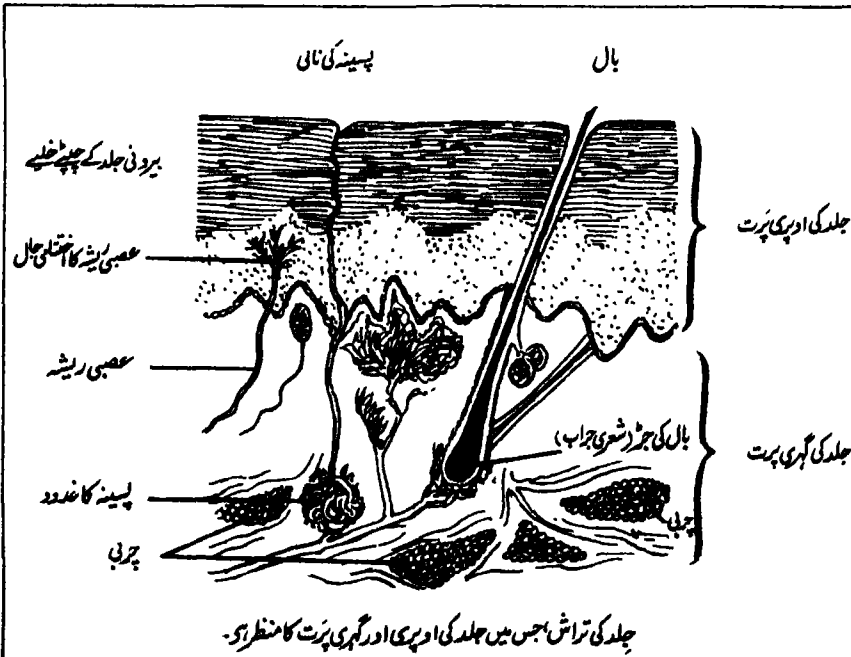
یا سختی کا احساس

بھی رکھتی ہو، اور

اگر جلد پر کوئی کوئلہ

چیز چھو لی جائے

تو درد کا احساس



نہانے یا بدن پر
ترچہ دار پینے سے
تسکین معلوم ہوتی
ہو۔ بعض بیماریوں
میں جلد پر پارہ
وغیرہ کی مالش کرنے
سے دوائی اجزا
خون میں پہنچ کر
اپنا اثر کرتے ہیں۔
اور آج کل مختلف
دواؤں کی زیر
جلدی پچکایاں

میں آگتے ہیں، وہ سب لمبی گرہوں کے اندر گرفتار کر کے روک لیے جاتے اور بدن ان کی مضرت سے محفوظ رہتا ہے۔ جلد کے حساس آخری عصبی ریشے جسم کے ہر حصے کو اس کی حالت اور وضع سے خبردار اور آگاہ رکھتے ہیں۔ درد کا احساس ہمیں حصہ کی امکانی مضرت چوٹ یا زخم سے آگاہ رکھتا ہے۔ چربی کے غدود جو جلد کی گہرائی میں رہتے ہیں، ان کی نالیاں اوپر کی تہوں میں پہنچ کر چکنائی سے جلد کو چکنا نرم اور لچکیلا اور زیادہ ناقابل نفوذ رکھتی ہیں۔ پسینہ کے غدودوں کی نازک نالیاں سطحی تہوں میں اور جا کر پسینہ کے فضلات خارج کرتی ہیں اور حرارت بدن کو مناسب و معتدل حالت میں قائم رکھتی ہیں۔ اوپری جلد کا زخم آس پاس اور نیچے کی تہوں کی مدد سے بہت جلد بھر کر اچھا ہو جاتا ہے، اور زخم پر کے کھڑنڈ یا پٹری سے نئی بنی ہوئی نازک جلد کی حفاظت ہوتی ہے۔ اگر جلد کا بہت بڑا حصہ بر باد ہو جائے تو اس پر دوسری جگہ درازوں وغیرہ کی جلد سے مہینہ بیوند نکال کر چسپاں کر کے ضائع شدہ حصے کی کھلی خلا کو ڈھانکنا پڑتا ہے مگر معمولی چھوٹے زخموں پر آس پاس کی تہیں بڑھ کر نہیں بڑھاتی ڈھانک لیتی ہیں بغرض جلد بڑھانے بدن کی حفاظت کا سب سے بڑا ذریعہ ہے۔

بکثرت لگائی جاتی ہیں، جن سے دوائی اجزا جلد کے نیچے سے جذب ہو کر خون میں پہنچ جاتے ہیں۔

جلد کی بناوٹ۔ جلد دو طبقات یا پرتوں سے بنتی ہے۔

۱۔ اوپر کی پرت سینک جیسے سخت چھوٹے چھوٹے چپے خلیوں یا چھلکوں سے بنتی ہے، جو ہمیشہ گھس گھسا کر اترتے رہتے ہیں اور ان کی جگہ نیچے سے نئے نئے پیدا ہوتے ہیں۔ اس پرت کی سطح پر بے شمار نہایت باریک سوراخ یا مسامات دکھائی دیتے ہیں۔ جو پسینہ کی گلیٹیوں کی نالیوں کے سوراخ ہیں، جن سے پسینہ خارج ہوتا ہے۔ یہ سخت پرت جلد کی اندونی گہری پرت کو محفوظ رکھتی ہے۔

۲۔ گہری پرت خاندہ دار اور ریشہ دار ساخت سے بنی ہوئی ہوتی ہے جس کے اندر خون اور لطف کی مہین رگوں اور بے شمار عصبی شاخوں کا جال پھیلا ہوا ہوتا ہے۔ پسینہ کے غدود، چربی یا چکنائی کے غدود، اور بالوں کی جڑوں کی گول تھیلیاں (شعری جراثیم)، بھی جلد کی اسی گہری پرت میں جی ہوئی ہوتی ہیں۔ بیرونی ذرات، گندمی اور جراثیم وغیرہ جو جلد کی اس گہرائی

گرمی کے موسم میں
جب آپ
پیاس
سے بیتاب ہوں
روح افزا

پیاس کو دور کرتا ہے، تھکن کو مٹاتا ہے، جسم میں جستی پیدا کرتا ہے اور گرمی کی بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے۔



بھارت



امراض و علاج

علاج باللون

رنگوں سے علاج CHROMOTHERAPY

(حکیم محمد اقبال حسین)

لکڑی کے تختے پر رکھ دی جائے۔ یہ خیال ہے کہ سورج کی شعاعیں بوتل پر براہ راست پڑیں۔ ان کے رستے میں درختوں کے پتے، یا کھڑکی کے شیشے یا پردے وغیرہ حاصل نہ ہوں۔ ابراؤ کو مطلع کا دن بھی اس مقصد کیلئے موزوں نہیں ہے اس لیے کہ بادل تو سورج کی شعاعوں کو بڑی حد تک روک دیتے ہیں۔ جس رنگ کی بوتل میں آپ پانی کو سورج کی شعاعوں میں رکھ کر تیار کریں گے، اسے محاورہ میں اس رنگ کا پانی کہیں گے مثلاً نیلی بوتل میں پانی رکھ کر تیار کیا گیا ہو، تو وہ نیلا پانی کہلائے گا وغیرہ۔ حالانکہ وہ پانی رنگ کے اعتبار سے سفید ہی ہوگا۔

پانی کی رنگین بوتل کو معمولاً ایک ہفتے تک سورج کی شعاعوں میں رکھنا چاہیے۔ اگرچہ فوری دہنگامی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے بعض بعض حالات میں محض دو دن یا دو گھنٹے سورج کی شعاعوں میں رکھ کر بھی کام میں لایا جاسکتا ہے۔ جہاں ایک دن سے زیادہ پانی کی رنگین بوتل کو سورج کی شعاعوں میں رکھنا مقصود ہو، وہاں مغرب کے وقت جبکہ سورج غروب ہو جاتا ہو، بوتل کو اٹھا کر کمرے میں کسی الماری میں رکھ دیا جائے اور اگلے روز صبح پھر اسے دھوپ میں رکھ دیا جائے، وہ بہر حال کسی صورت میں چاند کی روشنی میں نہ رکھا جائے۔ نیز یہ دھوپ دیا ہوا پانی جاتھے میں دو ہفتوں سے اور گرمی میں ایک ہفتہ سے زیادہ اسٹوریج کیا جائے کہ اس کے بعد وہ اپنے اثرات کھودیتا ہے۔ ان رنگین پانیوں کو تو ہمیشہ تازہ ہی تیار کرنا چاہیے۔

تیل بھی پانی کی طرح رنگین بوتلوں میں بھر کر سورج کی شعاعوں میں رکھ کر تیار کیا جاتا ہے۔ البتہ اس کی مدت تیاری پانی کی طرح ایک ہفتہ نہیں ہے۔ بلکہ اسے پورے ہفتے آگے دن تک سورج کی شعاعوں میں رکھا جاتا ہے۔ ان تیار شدہ تیلوں سے مقام متاثر کی مالش کی جاتی ہے۔ اس مقصد کے لیے عام طور پر تلوں، سرسوں یا زیتون کا تیل استعمال کیا جاتا ہے۔ پھر پانی کی طرح یہ تیل محض دو ہفتے

علاج باللون کے معنی ہیں رنگوں سے علاج — یہ طریقہ علاج آسان بھی ہے اور خوش بھی۔ آجکل سورج کی شعاعوں سے معالجہ کرنے کی طرف زیادہ توجہ کی جا رہی ہے۔ چونکہ سورج کی شعاعوں میں بھی مختلف رنگ ہوتے ہیں، اس لیے اس سے علاج کرنا بھی ایک طرح سے علاج باللون ہی کی تعریف میں آجاتا ہے۔ سورج کی شعاعیں سفیدی، ارغوانی (دیگنی)، نیلی، ہمز، زرد، نارنجی اور سرخ ان سات رنگوں پر مشتمل ہوتی ہیں اور علاج بھی ان سات رنگوں سے کیا جاتا ہے۔

علاج باللون میں رنگوں کا طریقہ استعمال

دواؤں کی طرح رنگ بھی اندرونی و بیرونی طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ بیرونی طور پر رنگوں کو مختلف طریق پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ جس رنگ سے علاج کرنا مقصود ہو، اسی رنگ کے کھجلی کے نچے سے مقام متاثر پر شعاعیں ڈالی جاتی ہیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ تلوں، سرسوں یا زیتون کے تیل کو مطلوبہ رنگ کی بوتل میں ڈال کر کچھ عرصہ دھوپ میں رکھا جاتا ہے اور اس تیل سے مقام متاثر کی مالش کی جاتی ہے۔ تیسرا طریقہ یہ ہے کہ تلوں کے بجائے، پانی کو رنگین بوتلوں میں ڈال کر ایک خاص مدت تک دھوپ دی جاتی ہے اور پھر اسی پانی سے مقام متاثر کو دھوا جاتا ہے یا اس پانی میں بھگوئی ہوئی پٹی باندھی جاتی ہے۔

پانی کو رنگین بوتلوں میں بھر کر اور کچھ عرصہ سورج کی شعاعوں میں رکھ کر دوا کی طرح بلایا بھی جاتا ہے۔ یہاں ہم صرف رنگین بوتلوں کے دھوپ دینے ہوئے پانی کے ذریعہ سے علاج کے بارے میں بتانا چاہتے ہیں، پانی کو رنگین بوتلوں میں بھر کر سورج کی شعاعیں دینے کا طریقہ مطلوبہ رنگ کی بوتل میں کنوئیں یا نل کا پانی بھرا جائے۔ اگر مطلوبہ رنگ کی بوتل میسر نہ آئے، تو سفید بوتل پر باہر سے مطلوبہ رنگ پینٹ کر دیا جائے۔ تلوں میں پانی سمیت بھر کر کارک لگا دیا جائے اور بوتل صحن میں رکھی جگہ پر ایک

تک قابل استعمال نہیں رہتا، بلکہ سورج کی شعاعوں سے تیار کردہ ایسا تیل دو سال تک قابل استعمال رہتا ہو۔

پانی اور تیل کے علاوہ کبکے گوند کا سفوف اور لبنی شکر یعنی شکر گڑاں ہلکے کو بھی مختلف رنگوں کی شیشیوں میں رکھ کر سورج کی شعاعوں سے تیار کیا گیا جاتا ہو۔ اس کا طریقہ ہو کہ کبکے گوند کے سفوف یا شوگر آف ہلکے کو ایک سطح شیشے کی چادر پر خوب اچھی طرح پھیلا کر بچا دیا جائے۔ پھر اس چادر کو اٹھا کر مطلوبہ رنگ کے شیشے والے کس میں یا مطلوبہ رنگ کی چادر کے کس کے اندر رکھ کر براہ راست سورج کی شعاعوں میں کہے کہ دو ہفتے تک رکھا جائے۔ رات کو بہر حال اسے اٹھا کر اندر کرے میں رکھ دیا جائے تاکہ چاند کی روشنی اس پر نہ پڑے، دنوں کبھی کبھی سفوف کو کسی چیز سے ہلکا کر دینے کے رہنما چاہیے تاکہ سفوف کا کوئی ذرہ بھی سورج کی شعاعوں سے محروم نہ رہ جائے۔ دو ہفتے کے بعد اس سفوف کو جس رنگ کے کس میں سورج کی شعاعیں دی گئی ہیں، اسی رنگ کی بوتل میں اٹھا کر محفوظ کر لیا جائے۔ یہ سفوف کئی ہفتے، بلکہ کئی مہینے تک قابل استعمال ہوتے ہیں۔ ان کو زیادہ موثر بنانے کے لیے ضروری ہو کہ اس رنگین بوتل کو جس میں وہ رکھے ہوں، ہفتے میں چار بار دھوپ دیتے رہیں۔ یہ طریقہ فقط ان ہی دونوں چیزوں کے لیے مخصوص ہو۔

پانی اور سفوف کی مقدار خوراک

رنگ دار پانی کی مقدار خوراک ایک سے دو اونس یعنی نصف چھٹانک سے ایک چھٹانک تک ہو۔ اسے دن میں تین چار بار دیا جائے۔ بچوں کیلئے اس سے نصف مقدار میں اسے استعمال کیا جائے۔ زیادہ شدت مرض میں اسے دن میں تین چار بار کے بجائے چھ آٹھ بار دیا جائے۔ بلکہ ہر آدھ گھنٹے کے وقفے سے بھی دیا جاسکتا ہو۔

سفوف کی مقدار خوراک ایک سے دو گرین یعنی چار چادر سے ایک رتنی تک ہو اسے بھی دن میں تین سے چار بار تک دیا جائے۔ عام طور پر کھلنے، ناشتے سے نصف یا ایک گھنٹہ پہلے دینا بہتر ہو۔ شدت مرض میں چھ سے آٹھ بار تک دیا جاسکتا ہو۔

آج جراثیم کے دور میں سورج کی شعاعوں سے تیار کیے ہوئے پانی اور سفوف کو جب اس حیثیت سے جانچا گیا کہ آیا مختلف امراض کے جراثیم کو ہلاک کرنے کی قابلیت و صلاحیت بھی اپنے اندر رکھتے ہیں یا نہیں تو معلوم ہوا کہ ایسا

پانی اور سفوف جراثیم کے لیے نہایت مہلک ثابت ہوا ہو۔ مختلف رنگوں کے اثرات و خواص

رنگین پانی سے معالج کرنے کے لیے ضروری ہو کہ آپ دونوں کی طرح رنگ کے خواص و اثرات سے بھی اچھی طرح واقف ہوں، تاکہ کامیابی کے ساتھ مختلف رنگوں کے پانی اور سفوف سے ازالہ امراض میں مدد لے سکیں۔

بہشتی رنگ : یہ رنگ عصبی بے چینی کو دور کر کے نیند لاتا ہو اور دق کی حالتوں میں بہت نفع بخش ہو۔ اس کے استعمال سے نہ صرف خون کے سرخ ذرات کی پیدائش میں اضافہ ہوتا ہو، بلکہ اس سے ویددی خون میں بھی تحریک پہنچتی ہے اور خونی رنگ، اسے ٹینگنی رنگ بھی کہا جاسکتا ہو۔ اس میں گرمی و تحریک پہنچانے والے سرخ رنگ اور دافع عفونت نیلے رنگ کی آمیزش ہوتی ہو۔ لہذا یہ ایسے ملاقہ پر نہایت مفید ثابت ہوتا ہو جہاں تحریک کی تو ضرورت ہو لیکن یہاں سے دافع کو بچایا جائے، اس لیے کہ اس رنگ کی خصوصیت ہو کہ یہ سہجان و سوزش کو ہلکے بہ تحریک دیتا ہو۔ چنانچہ ایسے امراض جیسے بڑھے ہوئے مرض دق، نزول المارحہ، طور پرہ طوں میں، سوزش غشائے مصلی، صلابت رحم و سیلان الرحم وغیرہ اس کا استعمال غایت درجہ مفید ہو۔

نیللا رنگ : یہ رنگ سبز سے بھی زیادہ مسکن ہو۔ یہ تکلیف کو کم اور سہجاء کو دہشت کرتا ہو۔ اور مخدر اثرات پیدا کرتا ہو مثلاً اسے استعمال کر کے دانت بغير تکلیف کے نکالا جاسکتا ہو۔ یہ دافع عفونت بھی ہو۔ جلدی امراض میں مرض زخموں اور انفرقہ تغذیہ کے بعض صورتوں میں نیلی روشنی کا استعمال ہر طبیب و معالج کے مطب پر کیا جانا چاہیے۔ ہر قسم کے بخار میں اور کثرت طمث کی حالت میں نیلے رنگ کا استعمال نہایت اچھے نتائج پیدا کرتا ہو۔

سبز رنگ : یہ رنگ نیلے اور زرد رنگ کی آمیزش سے وجود میں آتا ہو اور ہلکے قسم کا مسکن ہوتا ہو۔ اس کا استعمال آنکھوں کی بینائی کو قائم رکھنا اور بڑھ ہو۔ یہ رنگ خاص طور پر اختناق الرحم اور ورم رحم کی حالتوں میں مفید ہو۔ علاوہ ازیں سرعت انزال اور کثرت احتلام میں کر کے پچھلے حصہ پر سبز رنگ کی روشنی ڈالنا نہایت مفید ہو۔ سرطان اور ترانکریا میں سبز رنگ کی روشنی سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہو۔ عام طور پر سبز رنگ کو تنہا نہیں استعمال کرتے، بلکہ حسب ضرورت کبھی اس کے ساتھ باری باری سے نیلا رنگ استعمال کیا جاتا ہو اور کبھی سرخ۔ زرد رنگ : یہ رنگ ملین اثرات کا حامل ہو۔ مدر بول ہو اور قوی دماغ و قوی

ہو اور اس طرح پورے نظام جسمانی کو تحریک پہنچاتا ہو۔ اسے ٹانگ کے طویل استعمال کرنا چاہیے، خاص طور پر ضربات، چوٹ اور موج آجلنے کی صورت میں۔ یہ مرن گھٹیا اور ایسے بڑے ہوتے مرض دق میں جہاں نفٹ الدم کا خطرہ نہ ہو، نہایت کامیابی کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہو۔

قلت الطمث کی صورت میں اس کا استعمال رحم کے اوپر اور تھلیرت (سانس کی نالی) کی صورت میں سینے کے بالائی حصے پر کرنا چاہیے ضعیفہ باہ کی صورت میں اس رنگ کا استعمال نچلی کمر اور ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے پر کرنا چاہیے۔ تنبیہ: یہ خیال ہے کہ جہاں پہلے سے التہابی کیفیت موجود ہو، وہاں اس رنگ کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ مثلاً جہاں کسی شخص کا چہرہ سرخی سے تھمارا ہو، وہاں اس کا استعمال ہرگز نہ کرنا چاہیے۔ نوٹ: آئندہ اشاعت میں اس علاج کا انڈکس امراض وارد یا جائے گا اور یہ بتایا جائے گا کہ کن کن امراض میں کون کون سا رنگ استعمال کیا جائے۔

روحانی ہو۔ یہ ان تھلم بالیغلیا کی حالتوں میں مفید ہو جو عصبی سستی یا سستی محرک وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ نیز یہ فالج اور دوسرے امراض بارہ اور مزمن نہایت مفید ہو۔ علاوہ ان میں سے امراض چشم، قبض اور اندرونی رسولیوہاں تم کرنے کے لیے بھی کامیابی کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہو۔ سبز رنگ کو متفرق انداز سے زیادہ دینے سے پرہیز کیا جائے کہ اس سے ہسٹریا و امتلائی کیفیت برا ہوتی ہو۔

بہیہ: اس رنگ کا استعمال عصبی ہیجان، اختلاج قلب، تشنجی دہیزیانی لت، اسہال، عصبی دردوں اور دوسری التہابی کیفیات میں مجموع ہو رنجی رنگ: یہ بھی گرم رنگ ہو لیکن نارنجی سرخ سب سے زیادہ گرم تا ہو اور جہاں خون اور اعصاب میں تحریک دینا مقصود ہو، وہاں اس کا استعمال کرنا چاہیے۔

سرخ رنگ: یہ رنگ گرم اثرات کا حامل ہو اور بہت عمدہ محرک اعصاب

گلے کی سوزش ایک عام شکایت ہے۔ اس کی طرف لاپرواہی برتی جائے تو بڑے بڑے کھانسی اور اس کے بعد سہید بیماروں کا پیش خیمہ بن سکتی ہے۔
دوراندیشی کا تقاضہ ہے کہ ابتدائی آثار محسوس ہوتے ہی سعالین استعمال کیجئے۔ یہ زخروے کی سوزش اور گلے کی خراش کو فوری آرام پہنچاتی ہے۔ سانس کی نالی اور پیپٹروں کو جراثیم کے حملے سے محفوظ رکھتی ہے۔

تشخیص اور دوراندیشی



سعالین

گلے کی خراش کا موثر علاج

ہمدرد دواخانہ (واقعہ) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور

آپ کی ہونہار لڑکی ایک لائق طبیب بن سکتی ہے اس کی صحت پر خاص توجہ دیجئے!

آپ چاہیں تو اپنی ہونہار لڑکی کو طبیب بنا سکتے ہیں۔ لیکن فی الوقت اس کی صحت کا خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ اچھی صحت پر ہی اس کی آئندہ کامیابی کا انحصار ہے۔
نشوونما کی عمر میں مناسب غذا کے علاوہ کسی اچھے ٹانگ کی ضرورت بھی رہتی ہے تاکہ جسمانی اور دماغی قویٰ اچھی طرح پرورش پاسکیں۔

سنکارا ایسے ہی قوت بخش اجزاء سے بنایا ہوا ایک مکمل اور متوازن ٹانگ ہے۔ مفید و موثر جراثیم بونیوں کے پھوڑے کے علاوہ ضروری جراثیم کے اضافے نے اسے ایسا جامع مرکب بنا دیا ہے جس کا استعمال ہر ایک کیلئے ہر موسم میں یکساں مفید بلکہ ضروری ہے۔



سنکارا
صحت بخش ٹانگ



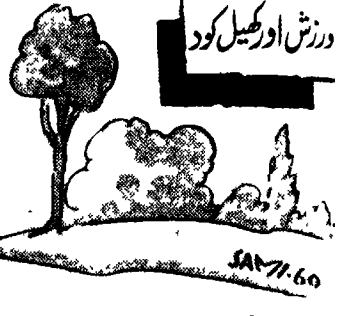
مالشی ورزشیں

(سلسلہ گزشتہ)

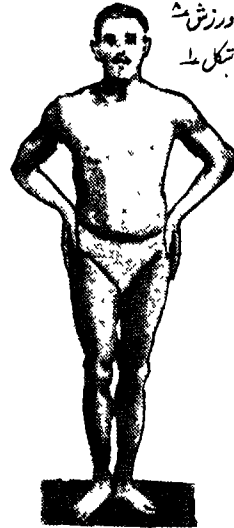
۵۔ وہ دھڑ

(موسیو اقبال حسین)

JAN 71-60



مالشی ورزشوں کا یہ سلسلہ ماہ
دسمبر ۱۹۵۹ء سے شروع ہو کر ماہ اپریل ۶۰ء
میں ختم ہو رہا ہے۔ امید ہے کہ جسمانی ورزشوں
سے دلچسپی رکھنے والے حضرات اسے اپنے
لیے نہایت مفید پائیں گے اور روزمرہ
میں دوسری ورزشوں کے ساتھ ان میں
نئی ورزشوں کے کورس بھی شامل کر لیں گے۔
ورزش ۵: بالکل سیدھے کھڑے
وجہ سے اس طرح کہ دونوں پاؤں کی اڑیاں
میں ہوں اور دونوں بازو پہلوؤں
رکھے ہوں جیسا کہ شکل ۵ میں دکھایا
ہوا ہے۔ اس کے بعد بائیں طرف جھکے اور



سے جیسے جھکے جائیں بائیں ہاتھ سے بائیں ران کو دلتے ہوئے گھٹنے تک
آئیں اور اس کے ساتھ دائیں ہاتھ سے دائیں پہلو کو دلتے ہوئے
بیں حد تک بھی دائیں بغل تک جاسکتا ہے،
لے جائیں۔ اس صورت میں دایاں ہاتھ
بغلیں سے اچھا خاصا مڑھانے گا۔ دیکھیے
کل ۵ بالکل اسی طریق پر دائیں طرف
لیکھے اور جھکے ہوئے دائیں ہاتھ سے ران
سج کرتے ہوئے دائیں گھٹنے تک لائیں
دائیں ہاتھ کو بائیں پہلو میں اوپر اٹھاتے
دے بائیں جانب کی بغل تک لے جائیں
لیکھے شکل ۵ اس صورت میں دونوں

رانوں کے بیرونی حصے اور بالائی حصہ جسم کے
دونوں پہلوؤں کا نیچے سے لے کر اوپر تک اچھی
طرح مساج ہو جاتا ہے۔ شروع میں آہستہ آہستہ
کیا جائے، پھر رفتہ رفتہ ان حرکات کو قدرے
تیز کر لیا جائے۔ اس بات کا خاص طور پر خیال
رکھا جائے کہ ان حرکات کے دوران تنفس کسی
مرحلے پر بھی نہ روکا جائے۔ نیز اس امر کا بھی خیال
رکھا جائے کہ جب سانس اندر لیا جائے، تو دھڑ
کو آہستہ آہستہ حرکت دی جائے اور جب سانس
باہر نکالا جائے، تو نسبتاً تیزی سے حرکت دی جائے۔



ورزش ۶: دونوں چوڑا ٹانگوں کو کھولیں اور بائیں جانب بالائی حصہ جسم
اتنا موڑ لیجیے، جتنا کہ شکل ۶ میں دکھایا گیا ہے۔ بعدہ دایاں
ہاتھ دائیں دودھ کے اوپر رکھیے اور دایاں ہاتھ اس کے
نیچے جیسا کہ شکل ۶ میں ظاہر کیا گیا ہے۔ اس کے بعد



آپ دھڑ کو دائیں جانب
اس حد تک موڑ لیجیے
کہ پہل پوزیشن
یعنی شکل ۷
میں آگے
پشت نظر آتی تھی،



تو اب سینہ نظر آنے لگے جیسا کہ شکل ۸
میں دکھایا گیا ہے۔ پچھلا حصہ جسم یعنی بائیں
اپنی جگہ قائم رہیں گی، محض دھڑ لیٹیں



ہمدرد صحت

ادہمدرد فونہال اور ہمدرد میڈیکل ڈسٹریکٹ

منہجہ ذیل ایجنسیوں سے مل سکتا ہو۔

اپنے شہر کی ایجنسی سے یہ رسائل خریدیے

۱۔ گل نصیب خاں صاحب

بنوں

نیوز ایجنٹ

۲۔ رفیع پایا صاحب

معرفت ملک جی برادر

گول بازار ریلوے ضلع جھنگ

۳۔ جمعہ خالص صاحب

مالک پاکستان ہوٹل

اسٹیشن روڈ ٹنڈوالہیار (سندھ)

۴۔ رمضان بھٹی صاحب

پیرا ماؤنٹ نیوز کارز

ڈیرہ غازی خان

۵۔ عجائب اسٹورز (رجسٹرڈ)

فری روڈ سکھر

۶۔ ولایت خاں صاحب

فضل نیوز ایجنسی

بالمقابل حبیب بنک جناح چوک

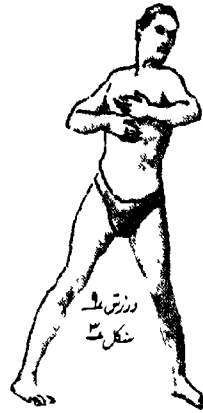
منٹگمری

حکیم محمد نعیم رحمت اللہ صاحب

مدرسہ سولیتہ - مکہ معظمہ

سعودیہ عرب

بالائی حصہ جسم ہی ایک جانب سے دوسری جانب موڑا جائے گا جس وقت بائیں طرف سے آپ دھڑکدائیں طرف موڑیں گے، تو دونوں ہاتھ جو سینے پر رکھے گئے تھے، متوازی طور پر سینے کا مساج کرتے ہوئے دھڑکی گردش کے ساتھ



دوسری طرف چلے جائیں گے، جیسا کہ

شکل ۱ اور شکل ۲ میں دکھایا گیا ہے۔

ورزش سے سینے کا متوازی مساج ہوجاتا

ہو، جو دوسرے کسی طریق پر اب تک نہیں

ہوا تھا۔ اس میں اس بات کا خاص طور

پر خیال رکھا جائے کہ گھٹنوں میں نرم نہ آنے

اور دھڑکے بجائے محض گردن و گردش

کریں۔ گردن کی گردش دھڑکے کے ساتھ

ہوگی، اس سے علیحدہ نہیں۔

سورتیں اگر ورزش کریں، تو انہیں دونوں ہاتھ سینے کے بجائے،

شکم پر رکھنے ہوں گے اور ہاتھوں کی حرکت سینے کے بجائے شکم پر ہوگی۔



ورزش ۱: اس طرح سیدھے کھڑے

ہو جائیے کہ دونوں پاؤں کے درمیان ایک

فٹ کا فاصلہ ہو اور دونوں ہاتھ پیٹ پر

ناف کے قدرے نیچے اس طرح رکھے ہوئے

ہوں جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے۔

بعدہ بالائی حصہ جسم کو جتنا بھی کی جانب

جھکایا جاسکتا ہے،

جھکائیے اور اس کے ساتھ

دونوں ہاتھ مساج

کرتے ہوئے پیٹ

سے اوپر کی جانب

دونوں ہاتھوں

کی پیلریں

تک اوپر

جائیں۔ وہاں سے گردش کر کے دونوں

ہاتھوں کو نیچے کر کے دونوں طرف لے جائیں۔

اور جیسے ہی بالائی حصہ جسم کو اوپر کی طرف لائیں

دونوں ہاتھوں کو لڑکھٹا مساج کرتے ہوئے نیچے

کو گھومنے لے آئیں جیسا کہ شکل ۲ میں دکھایا





سوال: میرے چہرے پر چپک کے داغ ہیں، پندرہ برس ہو گئے۔
ان سے نجات پانے کی کوئی ترکیب بتائیے۔
(نثار احمد گشتیا۔ مشرقی پاکستان)



جواب: کئی صورتیں ہو سکتی ہیں۔ ضعف دماغ، بینائی کی کمزوری اور ممکن ہو روہے ہوں۔ اچھی صورت تو یہ ہو کہ آپ کسی ماہر چشم سے آنکھیں ٹسٹ کرا لیجیے۔ اگر عینک کی ضرورت ہو تو یہ لگالیں۔ دماغی کمزوری دور کرنے کے لیے مغز بادام شیریں اور آنکھوں کے لیے گاجر کا پانی ایسی چیزیں ہیں کہ ان کا جواب مشکل ہو۔ آپ احتیاطاً بادام کے ۱۲ دانے اور کشش ایک تولہ روزرات پانی میں بھگو دیجیے۔ صبح صاف کر کے ناشتہ کے ساتھ کھالیا کیجیے۔ گاجروں کا پانی ایک گلاس روزانہ پینے سے بصارت پر یقینی طور پر اچھا اثر پڑتا ہو۔ آپ کی آنکھوں کو بھی غسل کی ضرورت ہوتی ہو۔ اچھا ہو کہ جب بھی آپ منہ دھویا کریں، آنکھیں کھول کر ان پر پانی کے چھپکے مارا کیجیے۔

سوال: ہمارے منہ پانی پینا کس حالت میں فائدہ مند ہوتا ہو اور کس حالت میں نقصان کرتا ہو۔ پانی ٹھنڈا پینا چاہیے یا گرم۔
نور محمد قریشی۔ حیدرآباد



جواب: چپک کے دانے جب اپنے داغ چھوڑتے ہیں تو وہ سطح جلد سے نیچے ہوتے ہیں، نشوونما کا جہاں تک تعلق ہو وہ تمام جلد کی برابر ہوتی ہو۔ جلد کے اوپر بھی اور چپک کے داغوں کی گہرائی میں بھی اس لیے یہ ممکن نہیں ہو کہ یہاں نشوونما کا فرق کیا جاسکے، یعنی ایسا نہیں ہو سکتا کہ جو گہرے داغ ہیں ان کا نشوونما زیادہ کر دیا جائے اور جو باقی اوپر جلد ہو اس کی بڑھوتری کم کر دی جائے۔ خون تو ساری کی ساری جلد میں یکساں ہی دوڑے گا۔ میری تو رائے ہو کہ آپ ان داغوں اور نشاٹوں کے بارے میں سوچنا بالکل بند کر دیجیے اور انہیں بھول جائیے۔ اپنی عام صحت کی اچھائی کے لیے کوشش کیجیے۔ اور اچھے کام کیجیے کہ یہی کام آنے والے ہیں۔ اچھی صورت سے بہت زیادہ ضروری ہو اچھی سیرت اور اچھا کردار۔

سوال: میں جب کوئی کتاب یا اخبار پڑھتا ہوں چند منٹ بعد آنکھوں میں درد شروع ہو جاتا ہو۔

خریدار نمبر ۶/۲۶۶

کس قسم کی غذا کو ہضم کر سکتے ہیں۔ اگر قوت ہضم درست ہو، اور معدہ و جگر اور آنتیں اپنا اپنا فعل بخوبی انجام دیتے ہیں تو پھر مٹی سے بھی سونا بن سکتا ہو لیکن اگر یہ ہی خراب ہیں تو ان میں سونا بھی ڈال دیجیے تو مٹی بن جائے گا ایک شخص میرے پاس آیا۔ کمزوری کا شکی۔ اُس نے بتایا کہ وہ موٹا ہونے کے لیے روزانہ کئی چھٹانک گھی دودھ میں گھول کر پی جاتا ہو اور غذا کا جو نقشہ اُس نے کھینچا وہ ایسا تھا کہ ایک دن کی غذا دراصل کئی دن کی غذا تھی جسم کی ضرورت بہر حال ایک حد تک ہوتی ہو۔ ضرورت سے زیادہ جب آپ اس میں بھر دیں گے تو قدرت نے جسم انسانی میں بھی تو سیفی والو کی ہر ان سے یہ خارج ہو جائے گی۔ یہ کمزور آدمی باوجود اتنا کھا جانے کے بھی کمزور تھا۔

در اصل توازن بڑی چیز ہو۔ اتنا کھائیے کہ جتنا دل چاہے۔ اتنا کھائیے جتنا زبان چاہے۔ زبان تو بہر حال چٹوری ہو۔ زبان کے چٹورے پر اور ہوس میں بڑا گہرا تعلق ہو۔ اس تعلق کو سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے ہمدرد صحت کے صفحات میں ہلکی غذاؤں اور ہر قسم کی غذاؤں پر بار بار لکھا جا چکا ہو۔ انھیں آپ دیکھیے۔ اب رہی ورزش۔ جن لوگوں کے پاس وقت ان کے لیے تو میں کہوں گا کہ وہ صبح دو تین میل پیدل چلنے کو اپنا معمول بنالیں کہ یہ سب سے اچھی ورزش ہو جو لوگ اتنا وقت نہیں نکال سکتے ان کے لیے گھر میں ہی کرنے والی ورزشوں کے کئی کورس ہمدرد صحت میں شائع ہو چکے ہیں۔ ان کو اپنی پسند کے مطابق کسی کورس کو منتخب کر لینا چاہیے۔ سوال: میرے چہرے پر اور چھاتی پر پھنسیاں بہت نکلتی ہیں، رد نکلتی ہیں اور بہت عرصہ سے نکلتی ہیں، کوئی علاج ہرمانی فرما کر بتائیے۔

محمد رشید۔ گوجرانوالا



جواب: ممکن ہو آپ کے دائرہ عمل آئی ہو اور آپ کے سینے پر بھی با ہوں اور یہ دانے بالوں کی جڑوں میں نکلتے ہوں، اگر ایسا ہو تو آپ

جواب: ہمارے پانی دنیا ہمیشہ فائدہ مند ہوتا ہو اور اس میں نقصان کا کوئی پہلو نہیں ہو۔ ہمارے جسم کو پانی کی ضرورت تو بہر حال ہو۔ رات کو سونے اور صبح بیدار ہونے میں ایک طویل وقفہ ہوتا ہو اور یہ وقفہ پانی کے بغیر گزرتا ہو، اس لیے صبح قدرتی طور پر پانی پینے کی خواہش ہوتی ہو اس لیے پانی پینا چاہیے۔ پھر یہ پانی معدہ، آنتوں اور جگر اور گردوں کو بالکل صاف کر دیتا ہو۔ دوسرے لفظوں میں اسے یوں سمجھیے کہ صبح بانی پینا معدہ و جگر اور آنتوں اور گردوں کو غسل کرانا ہو۔ غسل آپ جانتے ہیں اچھی چیز ہے۔ ان اعضا کو غسل کرانے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہو کہ صبح ایک بار نہیں دو تین بار تازہ پانی پیا جائے۔ ان اعضا کی صحت و صفائی دراصل پورے جسم کی صحت و صفائی ہو۔ پھر ایسا کرنے سے ہضم یقیناً اچھا ہو جاتا ہو۔ ہمیں قدرت کے قریب رہنے کی کوشش کرنا چاہیے۔ پانی تازہ جیسا ملتا ہو ویسا ہی پینا چاہیے۔ گرم پانی پینے کی میں تائید اس لیے نہیں کر سکتا کہ یہ قدرت کی نہیں ہو اور طبیعت کی خواہش کے مطابق نہیں ہو۔ دوسرے یہ کہ گرم پانی معدہ کو بالآخر کمزور کر دیتا ہو۔

سوال: کمزور اعصاب کے انسانوں کو کس قسم کی خوراک لینی چاہیے اور کسی ورزش اور کیا پرہیز کرنا چاہیے؟ (محمد حمید۔ ملتان)



جواب: غالباً آپ کا مطلب یہ ہو کہ جو لوگ کمزور ہیں اور نحیف الجسم ہوتے ہیں ان کے لیے خوراک کس قسم کی ہونی چاہیے اس کا بڑا آسان جواب تو یہ ہو کہ ان کی غذا ہلکی (لطیف) اور زیادہ خون بنانے والی ہونی چاہیے۔ دراصل غذا کا مسد بڑا نازک ہو۔ ہر شخص کی جسمانی ضرورت، اُس کی طبیعت اور خواہش جدا ہوتی ہو۔ دودھ یقیناً ایک بڑی ہلکی اور لطیف غذا ہو لیکن یہ بعض طبیعتوں کو موافق نہیں آتا۔ اسی طرح اور غذاؤں کا حال ہو۔ اس لیے ہر شخص اپنے مزاج اور پسند کے مطابق خود اپنی غذا مقرر کر سکتا ہو۔ غور کرنے کی چیز اس قدر ہو کہ کس شخص کے معدہ و جگر اور آنتیں

کوئی ایک اختیار کر لیں۔

خوراک کے بارے میں میں نے ابھی اوپر کچھ لکھا ہی، اسے پڑھنا نہ بھولیے۔

سوال: ہمارے گھر کے دروازوں کو دیمک لگ گئی ہو۔ کیا آپ ایسی دوا بتائیں گے کہ کڑی پر سے دیمک دور ہو جائے

محمد علی ناظم آباد۔ کراچی ۱۵



جواب: واقعی دیمکوں کی یہ بڑی زیادتی ہو کہ وہ آپ کے گھر کے کواڑوں کو لگ گئیں۔ مگر ہم کیا کر سکتے ہیں! ہم تو انسانی در و دیوار کے پیدل سٹ ہیں، اور انسانی جسم کو جو دیمک لگ جاتی ہو اس کے بارے ہی میں کوئی مشورہ دینے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ آپ اپنی یہ 'انکوائری' کسی ایسے کو بھیجیے جو شاہ دیمک کا مزاج شناس ہو۔ ورنہ پھر کسی ایسے موڈرن معالج سے مشورہ کر ڈالیے جو انسان اور کڑی پتھر میں کوئی تیز نہ کر سکتا ہو۔ ایسے معالجوں کی کوئی کی نہیں ہو۔

اپنے خون کی صفائی کا انتظام کیجیے۔ ہو سکتا ہو کہ کوئی ڈاکٹر صاحب آپ کو اپنی سلیں سے سرفراز فرما چکے ہوں، لیکن سچ مانے خب تک خون کے عدم توازن کو دور نہ کیا جائے گا اور خون کی صفائی کا خیال نہیں کیا جائے گا، یہ دانے نکلنے نہیں بند ہوں گے۔ منڈیاں (میری مراد ہو گل منڈی) تو ہر جگہ مل جاتی ہیں۔ ۶ ماہ منڈیاں رات کو گرم پانی میں بھگو دیں، صبح بغیں مل چھان لیں اور تھوڑا سا شربت عذاب ملا کر پی لیا کریں۔ غذا میں لال مرچیں بند کر دیں۔ پانی روزانہ زیادہ پینا شروع کر دیجیے بلکہ صبح نہار منہ منڈیوں کے پانی کے علاوہ بھی ایک دو گلاس پانی خالی پیٹ پی لیا کیجیے۔ ایسا کرنے سے سسٹم صاف اور درست ہو جائے گا اور دانے نکلنے بند ہو جائیں گے۔ دانوں پر آپ کوئی اچھا سا مرہم یا صوف روغن مکینے لگا لیا کیجیے۔

سوال: 'ہمدرد صحت' کی کسی نزدیکی اشاعت میں باڈی بلڈنگ پر مفصل روشنی ڈالیے۔ نیز ورزش کے مختلف طریقے اور خوراک وغیرہ لکھنا نہ بھولیے۔ (خریدار نمبر ۵۰۸/۷)



جواب: ایسا معلوم ہو کہ آپ پہلوان بننا چاہتے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو یہ کوئی بڑی بات نہیں ہو۔ میں آپ کو یہ مشورہ دوں گا کہ آپ کسی استاد کی شاگردی میں آجائیے۔ وہ زمانہ مجھے یاد آتا ہو کہ جب محلہ محلہ اکھاڑے تھے۔ فرصت تھی اور سکون و اطمینان نصیب تھا۔ دن بھر ہنسی خوشی بزم کیا صبح شام اکھاڑے میں پہنچ گئے۔ اچھے لوگوں سے ملے۔ ورزش کی۔ غسل کیا اور چاق دھو بند ہو گئے۔ اب تو لوگ اکھاڑے کو سمجھتے نہیں اور جو چند اکھاڑے ہیں ان کی قدر نہیں۔ آپ ہی قدروان بن جائیے۔ اگر آپ اکھاڑوں میں جانا نہیں چاہتے اور گھر ہی پر ورزشیں کر کے اپنے جسم کو بنانا چاہتے ہیں تو آپ کے لیے یہ مشکل نہیں کہ ہمدرد صحت کی گزشتہ اشاعتوں میں شائع شدہ ورزشوں کے کورس دہرائے

خریداری نمبر

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے، جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں وقت ہوتی ہو اور وقت بھی لگتا ہو۔ براہ کرم اپنے خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر سالہ کے رہبر پر آپ کے پتہ کے اوپر لکھا ہوتا ہو۔

”ادارہ“



جسمین

خارش کا ایک جدید اور موثر علاج جو تیل اور پانی کا مرکب ہے۔ یہ جسم کے بیرونی حصوں پر لگایا جاتا ہے اور بغیر کسی تکلیف یا جلن کے زخموں کو جلد مندمل کر دیتا ہے۔

صافی

خون صاف کرنے کی قدرتی دوا

ہمدرد



(پروفیسر رزی صدیقی)

قطعات

(مزاحیہ)



ملی بھگت

ایک بوڑھا کہہ رہا تھا۔ ”ہی معالج لا جواب
جب سے وہ اس شہر میں آیا ہی، ہم تو ہیں مگن
بوڑھے کا مدد و تحفظ، اک عطا می ڈاکٹر
اب رہا مداح کا نام۔ اللہ و تا گور کن ہے

جائے استاد خالی

ڈاکٹر کمرے میں گر جا۔ ”کتنے صندی ہیں طیب
باندھ کر کچڑی پہاڑ، ہوتے نہیں پھرٹس سے مس
حق اٹھا کر میں نے پوچھا، ”ڈاکٹر! میری غذا؟“
مجھ پہ باہر آ کے برسا، ”تازہ پانی! اور بس ایٹہ

غذاؤں میں آمیزش

راز

پڑا وہ گرنے ہم پر راز کھولا!
کہ پہلی اینٹ بک جاتی ہو جلدی
غذاؤں میں ملاوٹ کرنے والے
اسے پیسیں تو بن جاتی ہو جلدی

جمال ہمنشیں

سنی آٹے کی بوری میں سے آواز
”کہ من با آرد گندم نشستم!
جمال ہمنشیں در من اثر کرد
و گرنہ من ہماں خاکم نہ ہستم“ (سعدی)



چائے اور پان کو الوداع

JAM/66

(ذبح الرحمن)

جب رمضان میں ہم انھیں چھوڑ سکتے ہیں تو ہمیشہ کے لیے خیر باد کیوں نہیں عید کے بعد صبح ناشتے سے پہلے تو ایک دو گلاس تازہ پانی کا اور ناشتے کے بعد دودھ - دفتر میں بھی جہاں چائے کو دل چاہا، چہرے ایک گلاس پانی مانگا اور پی لیا۔ پان کے بجائے الائچی اور لونگ چلنے منہ کا مزہ بدلنے اور خوشبو پیدا کرنے کے لیے ان سے اچھی کوئی چیز ان کے طبی فوائد بھی ہیں۔ پانی کے اس طرح استعمال سے بھی مجھے فائدہ ہواضہ پہلے سے بدرجہا بہتر ہو گیا، بھوک کھل گئی اور طبیعت ہلکی رہنے لگی۔ بارہ لوگوں کو کسی کی اچھی عادت پسند نہیں۔ کوئی بری عادت اگر کرے گا تو اس کی برائی کریں گے لیکن اچھی عادت کے لیے مدد کرنے کے اس کو لینے والے سے باز رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ شاید اس کی بھی لذت دج ہو۔ جب آدمی یہ دیکھتا ہو کہ میں تو اس بری عادت میں مبتلا ہوں اور میرا یہ ساتھی یا دوست اس سے نکلا جا رہا ہو تو اس کو بغیر شعوری یہ گوارا نہیں ہوتا۔ وہ اسی جذبے کی بنا پر طرح طرح سے، کبھی مذاق اور کبھی سنجیدگی سے کوشش کرتا ہو کہ وہ اپنی بری عادت پر قائم ہے۔ اس کے مقابلے میں کم تر نہ ہو جاؤں - خیر، تو یا ران میکہ ملے بہت ہاتھ پیسے لگے مگر منہ کہاں پیسے والا تھا۔ جتنا وہ مخالفت کرتے ہیں ہوتا تھا۔ اللہ کا کرم ہو کہ ایک سال گزر گیا اور اب تو مجھے لوگوں کو استعمال کرنے دیکھ کر حیرت سی ہوتی ہو کہ یہ چھوڑ کیوں نہیں دیتے اور ہنڈیوں کی دکانیں کیوں قائم ہیں۔

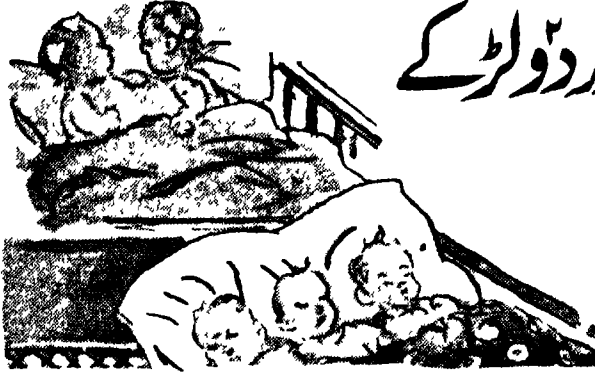
اس رمضان کے بعد مجھے چائے اور پان چھوڑے ہوئے پورا ایک سال ہو جائے گا۔ میں نے رمضان ہی میں تو چائے اور پان دونوں کو الوداع سلام کیا تھا۔ کس قدر کھلے لگتا تھا، میں پان، اور چائے کی تو کوئی حد ہی نہیں تھی۔ صبح ناشتے کے وقت گھر میں دو ڈھائی پیالی چائے چڑھاتا، دفتر آکر تھوڑی دیر ہوئی کہ ایسا معلوم ہوا کہ چائے تو پی ہی نہیں۔ اگر طبیعت پر جبر کر کے کچھ دیر گزارنا بھی چاہی تو کوئی صاحب آدمی، دفتر کے کوئی ساتھی یا باہر سے کوئی ملنے والے۔ بس اب کیا تھا اونگتے کوٹھیلے کا بہانہ۔ چہرے آ چائے لادو، اور دیکھو پان بھی لانا! بس اسی طرح ہر گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹے کے بعد چائے ضرور دیتی تھی۔ ورنہ کام نہیں ہوتا۔ کینٹین کے بل کا کوئی حساب ہی نہ تھا اور محنت پر بھی کچھ اچھا اثر نہ تھا۔

گزشتہ سال رمضان المبارک کا مہینہ آیا۔ ہر سال ان ہی لتوں کی وجہ سے جی چراتا تھا۔ بھلا چائے پان بغیر کیسے وقت گزرنے کا۔ صبح سے شام تک چائے پی لے کر نہ پان۔ ناممکن! ناممکن! لیکن اب کے سے جلنے کیا دل آئی کہ چند رات گھر میں اعلان کر دیا کہ ہم روزے رکھیں گے اور پورے روزے۔ خیر صاحب روزہ رکھا اور پہلے ہی روزے میں بیٹھی ارادہ کر لیا کہ روزہ کھول کر بھی صرف ایک پیالی چائے پیوں گا اور ایک ہی پان کھاؤں گا اور کیا بھی ایسا ہی۔ دو چار روز یونی گزے تھے خیال آیا کہ ہم نے اپنی عادت پر بڑی فتح حاصل کی، گویا بڑے حوزی کو مارا۔ کیوں نہ ایک قدم اور بڑھا کر چائے پان کا بالکل ہی خاتمہ کر دیا جائے۔ جب انسان ارادہ کر لے تو کیا نہیں کر سکتا۔ اسی روز سے وہ پیلی اور گھوری بھی غائب۔ قوت ارادی کی کامیابی نے قوت فیصلہ کو بھی سہارا دیا، خود بخود بھی بڑھی عید سے پہلے ہم نے طے کر لیا کہ رمضان کے بعد بھی چائے، پان بند

تین لڑکیاں اور دو لڑکے

محترمہ وحیدہ نسیم

587/60



دن مہینوں کی شکل میں اڑتے گئے، رضوی کی خاموش مگر
پُر مشقت زندگی میں کوئی تغیر نہ ہوا۔ مریض بہت کم آتے اور جو آتے وہ
یا تو سائے کے مریض ہوتے یا جنوں بھوتوں کے سائے ہوئے، یا جادو
منتر کے بیمار۔ ظاہر ہو ان بیماریوں کا کوئی علاج غریب رضوی کے پاس
نہ تھا، اس لیے رضوی نے اپنی فرصت سے پورا پورا فائدہ اٹھانا شروع
کیا وہ دن بھر نت نئے تجربے کرتا اور رات بھر موٹی موٹی کتابوں سے
سرمارتا۔ انھیں دنوں حکومت کو خیال آگیا کہ خدائی صورت حال نازک
ہو، آبادی تیزی سے بڑھ رہی ہو، شرح پیدائش کم کرو، پیدائش بند
کرو! چاروں طرف سے صدائیں بلند ہوئیں اور دیکھتے ہی دیکھتے ہر
ڈاکٹر کے مکان پر "خاندانی منصوبہ بندی" کے بورڈ آویزاں ہو گئے۔
بھلا اس وبا سے رضوی کا دوا خانہ کیسے محفوظ رہ سکتا تھا۔ اس کے
پاس بھی متعلقہ معلومات روانہ کر دی گئیں اور تاکید کر دی گئی کہ وہ
اس سلسلے میں بہت زیادہ دل چسپی لے، کیوں کہ شرح پیدائش شہروں
کی پر نسبت دیہات اور قصبہ میں بہت زیادہ ہو۔ رضوی کے لیے
مزید درد سر پیدا ہوا۔ بھلا اس گاؤں کے لوگ اس کی بات کیوں کر
سنیں گے؟ یہاں تو خدا سب کو پیدا کرتا ہو، وہی رزق دیتا ہی وہی
پالتا ہو۔ ہر پیدا ہونے والا لڑکا اپنا رزق ساتھ لاتا ہو، ہر پیدا ہونے
والی لڑکی اپنی قسمت اور چیز ساتھ لے کر پیدا ہوتی ہو۔ پھر بھلا بندوں
کو خدا کی خدائی میں دخل دینے کی کیا ضرورت ہو۔ رضوی گاؤں والوں
کے رد عمل سے خوب واقف تھا، اس لیے اس موضوع کو چھڑنے کے
لیے اور گاؤں والوں کو اس پر آمادہ کرنے کے لیے کسی خاص وقت

ایم بی بی ایس کامیاب کرنے کے بعد جب رضوی نے سرکاری
اسپتال کی چار دیواری چھوڑی تو اپنے آپ کو سندھ کے ایک چھوٹے سے
علاقے کے غیر آباد سرکاری اسپتال کا انسپرجر پایا۔ خدا کا شکر ادا کیا،
اس لیے کہ اس کو شروع ہی سے شہر کی گھما گھمی اور چہل پہل کے مقابلے
میں دیہات کی پرسکون اور خاموش فضا پسند تھی۔ علم نفسیات سے
اس کو شروع ہی دل چسپی تھی اور اس کا خیال تھا کہ اس مضمون کے
مطلبے کے لیے گاؤں کے سیدھے سادے، سادہ لوح انسان زیادہ
موزوں ہو، جہاں فطرت اور اس کے قوانین صحیح معنوں میں انسانوں
پر منطبق ہیں۔ جہاں کے چہرے غار و سحر سے عادی ہیں، جہاں کی
ساری زندگی تہذیب و تمدن کے بناوٹی قدروں سے بیکرا زاد ہو۔
ڈاکٹر رضوی غیر شاری شدہ تھا، اس لیے اسے تنہا ہی قصبے
حانا پڑا۔ ساتھ میں اس کا پرانا خادم شمسو تھا جو رضوی کے گھرانے
کا پرانا تنگ خوار تھا۔ شمسو کے ساتھ اس کی نئی بیابا بیوی نورن
لے بھی رخت سفر باندھا اور ایک شام یہ مختصر سا قافلہ مختصر سے
اسباب کے ساتھ قصبے میں پہنچا۔ شمسو نے کوٹھی جھاڑ پونچھ کر صاف
کی اسباب قریب سے لگایا، ڈاکٹر رضوی نے اسپتال کے ایک ایک
کمرے کا جائزہ لیا، ایک ایک دوا خور سے دیکھی، جن جن چیزوں کی
ضرورت تھی، اس کی فہرست بنائی، فالتو سامان کی چھٹائی کی اور نورن
ان دونوں کی مصروفیات سے بے نیاز قصبے کے گھروں میں ملنے ملانے
نکل گئی، کیوں کہ یہ قصبہ اس کی ماں کی ننھیال تھا لہذا نورن پر یہاں
کی عورتوں کو پورا پورا حلقہ حاصل تھا۔

نکھائی، ان سب باتوں کے لیے کہاں سے پیسہ آئے گا؟ تمہارے ہاتھ میں کوئی ہنزار نہیں کہ تم کما سکو۔ فوراً کہیں ملازمت کر۔ سے رہی، پھر خدا کسی کو گھر بیٹھے روپوں کی تحفیلی تو نہیں بھیجتا۔ سوچو کیا ہوگا شمسو، کتنی پریشانیاں بڑھیں گی؟ رضوی نے اپنی برا صلاحیت صرف کر دی۔

”بات تو ٹھیک کہتے ہیں بابو جی آپ! لیکن یہ تو دنیا میں آیا ہی، بچے پیدا ہوتے ہی ہیں، پلٹے بھی ہیں، چٹنی مرچی سے جس طبعی ہو کر رہ جاتی ہو، شمسو نے کہا۔

”یہ تو ٹھیک ہی۔ لیکن کیا تمہیں یہ متنا نہیں کہ تمہارا (ڑ) ہو کر پٹھے سکے، نیک اطوار سیکھے، تمہاری طرح کسی کے گھر میں نہ ہو بلکہ عزت کے ساتھ کوئی چھوٹا موٹا کام کرے۔ رضوی نے ”کیوں نہیں بابو جی! یہ تو ہر ماں باپ کی متنا ہوتی ہو، پوری کب ہوتی ہو، شمسو نے حسرت سے کہا۔

”پوری یوں نہیں ہوتی کہ تم لوگ پلٹن کی پلٹن بچے پیدا ہو! کھانا ہی ان کا مصیبت ہوتا ہی تو پڑھانے کا کیا سوال۔“ پڑیں تو ایڑیاں رگڑ رگڑ کر جاتیں۔ دو اتک کے پیسے پاس ہوتے۔ اگرچہ سات کے بجائے دو ایک ہی ہوں تو خود سوچو شمسو کتنا گھٹ جائے، پریشانیاں کتنی کم ہوں سات کو کھلانے سے کہ دو کو تن درستی کے ساتھ رکھو اور پڑھاؤ! رضوی نے خوش ہو کر ”بات تو بابو جی اپنے دل کو لگتی ہو، مگر کھدائی میں کچے (دخل) ہو، شمسو نے کہا۔

”انسان کی عقل کو“ رضوی نے کہا۔

”عقل کو“ شمسو نے آنکھیں پھاڑ کر پوچھا۔

”ہاں شمسو میری بات مان لو تو اپنی تنخواہ میں سے ز نہیں ڈھائی روپے بچا کر دو! سال کے تیس ہو جائیں گے، تیرے بعد تقریباً سو روپے تیرے ہاتھ میں ہوگا، اس سے پہلے تو بن۔ تین سال بعد جب تیرے یہاں لڑکا پیدا ہوگا تو کم کی پیدائش کا خرچہ تو تیرے پاس ہوگا۔ اگر بچے کی پرورش اچھی طرح چاہتا ہو تو زیادہ روپیہ بچا اور جب تک تو اس

اور تدبیر کا انتظار تھا۔ کیوں نہ اس منصوبے کو سب سے پہلے شمسو کے گھرانے سے شروع کیا جائے۔ نورن! اس کی بیوی گاؤں میں بہت ہر دل عزیز ہو۔ عورتوں کے پیٹ میں تو پانی ہضم نہیں ہوتا، وہ ضرور ان منصوبہ بندوں کو گھر گھر پھیلانے لگے گی۔ اس نے کچھ سوچ کر شمسو کو آواز دی جو اس کا بستر تہہ کر رہا تھا۔ پکارتے ہی وہ مالک کے سامنے آکھڑا ہوا، ”جی سرکار“

”کوئی خاص بات نہیں ہو شمسو! میں نے تمہیں یہ بھی بلایا تھا، کہوئی جگہ تمہارا جی لگتا ہو یا نہیں؟“

”اب تو لگ گیا سرکار! پر کبھی کبھی گھروالی گھبراتی ہو، اس نے کہا۔

”کیوں گھبراتی ہو؟ کیا بات ہو؟ میں تو جب دیکھتا ہوں کوئی دیکھتی صورت اس کے پاس رہتی ہو، رضوی نے کہا۔

”بات یہ ہو، سرکار کہ اس کو شہر پسند ہو۔ یہاں اس کو سینا نہیں ملتا، پارک نہیں ہو۔“

”ہوں تو یہ کہو۔ بڑی شوقین ہو تمہاری نورن۔ لیکن یہ تو شمسو سوچو کہ اگر اس کی شوقینیاں یہ بھی قائم رہیں تو پھر تمہاری تنخواہ میں اس کا گور کیسے ہوگا۔ غریب آدمی ہو، رضوی نے کہا۔

”یہی تو میں بھی سوچتا ہوں سرکار! لیکن نئی نئی دھن بال بچہ ہونے تو خود ہی سب شوق ختم ہو جائے گا۔ شمسو بولا۔

”بال بچہ! اس کو کہاں سے کھلاؤ گے شمسو! اپنی تنخواہ میں سے دس روپے ماہوار تو تم کو ماں کو بھیجنا ہی پڑتے ہیں، باقی میں تم دونوں میاں بیوی کا گزربھی مشکل ہو۔ بچہ کہاں سے پلے گا؟ رضوی نے آہستہ سے کہا۔

”پالنے والا کھدا ہو سرکار! جو آئے گا اپنی روزی ساتھ لائے گا۔ شمسو نے متوقع جواب دیا۔

”وہ دن گئے شمسو! جب انسان یہ سوچتا تھا۔ آنکھ کھول کر دیکھو دنیا بدل گئی ہو۔ بچاس روپے تم کو اب ملتے ہیں، اس میں تمہارا گزربھی نہیں ہوتا۔ حالانکہ گھر کے کرایہ سے تمہیں مطلب نہیں۔ روشنی اور پانی کی تمہیں فکر نہیں، پھر جب ایک نئی ہستی کا اضافہ ہو جائے گا، تو آخر اس کے کپڑے لٹے، دکھی، بیماری، پڑھائی

بچے تو شیک ہو گئے لیکن ہماری گرہ سے رُپے نکل گئے۔ ہر مہینے ہی ہوتا، کسی وقت بھی تنخواہ پوری نہیں پڑتی مجھے تو دن رات یہی فکر کھائے جاتی ہو۔

شمسو اور عبدل میں اس قسم کا لین دین نیا نہ تھا، اب تک تو شمسو کو عبدل کے "بال بچے والا" ہونے پر رشک آتا تھا لیکن آج عبدل کو شمسو پر رشک آ رہا تھا۔ بالآخر بولا۔

"یار تمہاری زندگی بڑے آرام کی ہو، گھر والی ایک بوجھ نہ خورے کم سے کم ہو، تم دونوں کا جی جان چین میں ہو، اپنی پسند کھاتے ہو، اپنی نیند سوتے ہو، ایک ہم ہیں کہ دنیا میں کسی کام ہی کے نہ رہے گھر والی کی جان کو الگ روگ لگا ہوا ہو، نہ کہیں آسکتی ہو نہ کہیں جاسکتی ہو" عبدل بولا۔

"تو اب ختم کر دو بچوں کی پیدائش" شمسو بولا۔

"لے اور سن۔ یہ بھی کوئی ہاتھ کی بات ہو۔ گھر والی ہو تو خود بھی پریشان ہوگا اس کو لڑکی کا بڑا ارمان ہو" عبدل بولا۔

"ہو تو بھگت اس کو بھی ہنڈی بھر چیز ابھی سے جوڑ، شمسو نے حقارت سے کہا۔ پھر دونوں ہنس پڑے۔

"میں تو دو سال بعد ایک لڑکا پیدا کروں گا اور بس، پھر تین سال کی چھٹی" شمسو نے کہا۔

اور عبدل نے اس کو یوں آنکھیں پھاڑ کر دیکھا جیسے خود شمسو نے رضوی صاحب کو دیکھا تھا۔

دونوں بے تکلف دوست بڑی دیر تک باتیں کرتے رہے اور پھر ڈاکٹر صاحب کے حضور پہنچے، وہاں باتوں میں گھنٹوں گزر گئے۔

عبدل نے خوش خوش اپنے گھر کا راستہ لیا۔ اور رضوی صاحب نے اپنا رجسٹر کھول کر اس میں عبدل کے نام کا اضافہ کر دیا۔ اب شمسو کی طرح عبدل بھی خاندانی منصوبہ بندی پر عمل کر رہا تھا، وہ بھی

پانچ رپے ماہانہ بچا رہا تھا۔ کیوں کہ اس کی تنخواہ شمسو سے زیادہ تھی وہ بھی شمسو کی طرح مستقبل سے بے نیاز ہو رہا تھا، فرق صرف اس

قدر ہو کہ عبدل کی گھر والی خوش تھی کہ مزید دو سال میں اس کے بچے پل جائیں گے اور شمسو کی بیوی ناراض کہ گاؤں والوں کے طعنے

ہو کہ بچے کے لیے خرچ نکال سکے پچہ پیدای مت کر سمجھا؟ رضوی نے کہا شمسو آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر مالک کو یوں دیکھ رہا تھا جیسے

وہ جادو کا تماشا کر رہا ہو، جیسے اس نے سالم دو انڈے نکل لیے ہوں اور وہ جادو کی چھڑی گھماتے ہی شمسو کی آستین سے نکلیں گے۔

بہر حال زمین ہموار تھی۔ رضوی نے لقمہ کے سارے نظریے شمسو کو بتائے، اضافہ آبادی کے بھیا تک نتائج کھول کھول کر دکھائے۔

خدا جانے کب تک مالک اور نوکر میں افہام تفہیم ہوتی رہی۔ بہر کیف جب تین گھنٹے بعد ان کی گفتگو ختم ہوئی تو شمسو بھی اپنے مستقبل سے مطمئن تھا اور رضوی بھی اپنی جیت پر نازاں۔

چلو کم از کم ایک گھر کو تو اس نے اضافہ آبادی کے خطرناک نتائج سے بچا لیا

سال بھر سے زائد گزر چکا تھا لیکن شمسو کا گھر کسی نئے اضافے سے بے نیاز تھا، شمسو خوش تھا وہ بڑی تندی کے ساتھ پانچ رُپے

ماہانہ بچا رہا تھا، اپنے آئندہ ہونے والے بیٹے کے لیے لیکن نورن پر اداسی طاری تھی خصوصاً عبدل کی پونڈر کی بیوی جب سے پڑوس

میں آکر رہی تھی، نورن کو اپنے گھر کی دیرانی کا زیادہ احساس ہو چلا تھا، کیوں کہ عبدل کے دینچے تھے جن میں بمشکل ایک سال کا فرق

تھا۔ نورن ان کو اکثر لپچائی نظروں سے دیکھا کرتی اور اس دن نوہ رو پڑی جب کہ اس کی منہ بولی خالنے اس کو بائجھ ہونے کا

دل خراش طعنہ دیا تھا۔ آخر وہ قدرت کے اس عطیہ سے کیوں محروم رہے، کب تک شمسو اور مالک کے لیے روٹیاں پکاتی رہے

اور گھر میں اس کی دلبستگی کے لیے کوئی کھلونا نہ ہو۔ نورن جتنی شدت کے ساتھ جذباتی ہو رہی تھی، شمسو اتنا ہی بے نیاز تھا۔

"ارے یار شمسو تیرے پاس کچھ رُپیہ ہی؟" ایک دن عبدل نے پوچھا۔

"کیوں؟" شمسو نے کہا۔

"جانتا ہی آج پندرہ تاریخ ہو، تنخواہ ختم ہوگئی، دونوں بچے بیمار تھے، میں نے لاکھ کہا کہ اسپتال سے دوا لے لو! گھر والی

مائی نہیں، وہی حکیم صاحب کے یہاں سے دوا لائی، ہم روز میں

اس کا کلیجہ پھلنی کر رہے ہیں۔

رضوی جب گاؤں پہنچا تو مخلص دیہاتیوں نے اس کا پھلے۔
بھی زیادہ گرم جوشی سے استقبال کیا، عبدل نے اسپتال پر
چراغاں کر دیے۔ اور ان سب جھگڑوں سے فرصت پا کر رضوی
نے گھر میں قدم رکھا اور اطمینان کا سانس لیا تو اس نے پہلی بار
شمسو سے پوچھی، "کہو شمسو گھر والی تو ابھی ہو۔ بال بچہ تو ہوا،
شمسو کی آنکھیں پہلے خوشی اور پھر بریشانی سے برہنہ ہو
"بال بچہ کیا حضور بچے کہیے۔ گھر والی کے یہاں ایک دم تین
پیدا ہو گئے اور تینوں لڑکیاں۔"

"تین لڑکیاں!" رضوی نے آنکھیں پھاڑ کر شمسو کو دیکھا
"جی حضور تین لڑکیاں اکٹھی۔ اور آپ کی دعا سے سر
زندہ ہیں۔ اپسی پیاری کہ بس دیکھا کرو۔ چنی کی گڑیاں ہر
شمسو نے کہا۔

رضوی نے ایک سوالیہ نظر نرس پر ڈالی جو اس وقت
لباس میں ممبر رضوی کے پاس کشتی میں چائے پیے کھڑی تھی
"سچ ہو ڈاکٹر بڑا ریریر کیس (RARE CASE)
خبر اخبار میں بھی آئی تھی۔ تینوں بچے تن درست ہیں،
اور عبدل کے جڑواں لڑکے بھی۔" نرس نے کہا۔

"عبدل کے جڑواں لڑکے؟" رضوی کے دماغ
دوسرا ٹیم بم گرا، اس نے دوسرا موزہ بھی اتار کر پھینک
"ہاں عبدل کے جڑواں بچے۔ دونوں کے کیس اپنے
اسپتال میں تھے، مائیں بھی اچھی ہیں اور بچے بھی۔" نرس
"مگر ججور! وہ گھر والی ہماری۔ وہ فورن کہتی ہو کہ
تین بچوں کو کیسے پالوں۔ ڈاکٹر صاحب سے پوچھ لینا شاہ
پھر کوئی ترکیب بتا دیں۔ سال پیچھے ایک ہوتا تو آگے یہ
ہی جاتے! شمسو نے جھینپ کر کہا اور ناخن سے دیوار کر
لگا۔ اتنے میں عبدل سامنے سے گزرا، جو ایک بو
جار رہا تھا، جس پر لکھا تھا

"خاندانی منصوبہ بندی کا مرکز"

....

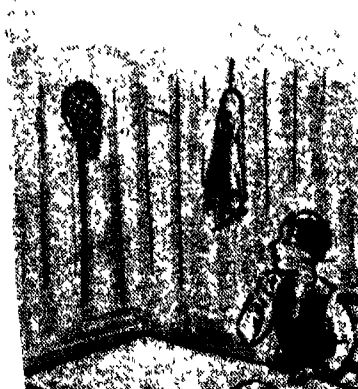
خدا خدا کر کے یہ مدت بھی ختم ہو گئی۔ شمسو اور عبدل دونوں
کے یہاں نئی امید بندھی۔ ڈاکٹر کو اس قصبے میں آئے تین سال
گئے۔ لوگ اس سے مانوس ہو گئے، سائے بھوت اور آسیب کے
مریض، مرقا، ہسٹریا اور سرسام کے مریض بن گئے۔ ڈاکٹر نے رفتہ
رفتہ گاؤں والوں کا دل موہ لیا اور خاندانی منصوبہ بندی کا دائرہ
شمسو اور عبدل کے گھروں سے کچھ آگے بڑھ کر م۔ ہ گھرانوں تک
پھیل گیا۔ ڈاکٹر کو اپنے کام سے مطمئن نہ تھا لیکن پھر بھی اس کا
ضمیر خوش تھا کہ اس نے ان گواروں میں کچھ تو شعور پیدا کیا، حقیقت
بھی یہی تھی کہ یہ رضوی کی شیریں زبان، انسانیت اور ہمدردی
ہی کا نتیجہ تھا کہ لوگ اس کی بات پر عمل کریں یا نہ کریں سن مرور
لیا کرتے تھے۔

اب رضوی کے سامنے اپنی زندگی کا مسئلہ تھا، وہ یوں تو
کئی بار قصبے سے شہر آیا اپنے عزیز اور اقارب سے ملنے، لیکن
اب کی بار وہ طویل چھٹی پر جا رہا تھا، کم از کم ڈیڑھ دو ماہ کے
لیے۔ اس کی ماں کا ارمان پورا ہو رہا تھا، وہ اپنے بیٹے کا سہرا
دیکھ رہی تھی۔ گاؤں والوں کو جب اس کا علم ہوا تو وہ ڈھیر دس
پھول اور سنھالی لے کر اپنے ڈاکٹر کو رخصت کرنے آئے اور
دیہاتیوں کے خلوص و محبت کو دیکھ کر اس کا دل بھر آیا۔ اسی نصفا
کے لیے اس نے شہری زندگی ترک کی تھی۔ ڈاکٹر نے اپنی واپسی کا
سب کو یقین دلایا۔ عبدل اور شمسو کا لگ تسکین دی کہ ان کے
گھرانے کی بات کوئی نہیں ہو۔ اس کی غیر موجودگی میں نرس،
سب کچھ ٹھیک کر دے گی۔ اور یوں ڈاکٹر رضوی گاؤں سے
رخصت ہوا۔ اب وہ خود اپنے لیے خاندانی منصوبہ بندی پر غور
کر رہا تھا۔

آج شمسو پھولا نہ سنا تھا، اس کا مالک اپنی نئی دھن کو ساتھ
لیے تین ماہ بعد واپس آ رہا تھا اس عرصے میں شمسو کو مالک کے
کئی خط ملے لیکن مالک کو شمسو کی کوئی کیفیت نہ ملی کیوں کہ وہ
اپنی نئی دھن کے ساتھ مختلف مقامات کی سیر کرتا، گاؤں آ رہا تھا

بونے کا جادو

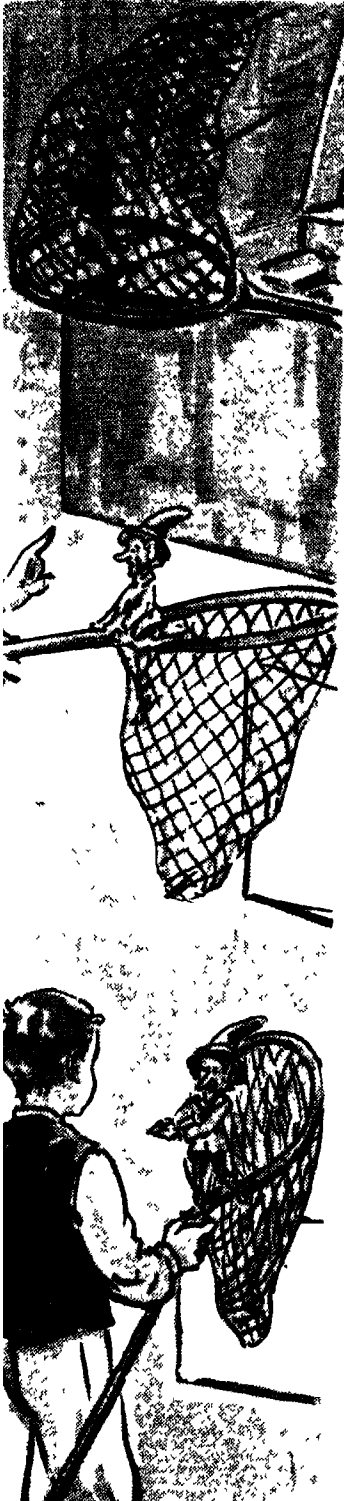
(سلسلہ گزشتہ)



باپ نے اشوس کے ساتھ کہا: "لوکا جی ہو اور کاہل بھی، اسکول جاتا ہو مگر شوق سے نہیں پڑھتا، اتنا لکھا ہو کہ بڑا ہونے کے بعد شاید، لفظوں کی دیکھ بھال ہی نہیں کر سکے گا۔" ماں نے باپ کے اس خیال کی تردید نہیں کی، مگر اس کو یہ شکایت تھی کہ اس میں جہالت بھی ہو اور بُرائی بھی، جاذبوں کے ساتھ بے رحمی کرتا ہو اور انسانوں کے ساتھ بھی بے دردی سے پیش آتا ہو۔ پھر اس نے ایک آہ بھر کر کہا: "خدا یا! اس کے دل میں ہمدردی پیدا کر دے۔ اس کے مزاج میں نرمی پیدا کر دے۔" باپ نے ڈکھ بھرے انداز میں کہا: "میں نے وہ پہلا وعظ پڑھنے کے لیے کہا تو ہو مگر مجھے اُمید نہیں کہ وہ پورا وعظ پڑھے گا۔ مجھے مجبوراً سزا دینی پڑے گی۔" ماں نے مامتا سے کہا: "ممکن ہو پڑھے اور تھکے سوالات کا صحیح جواب دیے، پھر تو اُسے کچھ انعام بھی ملنا چاہیے۔" باپ نے کہا: "ہاں ہاں اگر ایسا ہوا تو اُسے کچھ انعام بھی ملنا چاہیے۔ مگر دیکھو ہوتا کیا ہو؟"

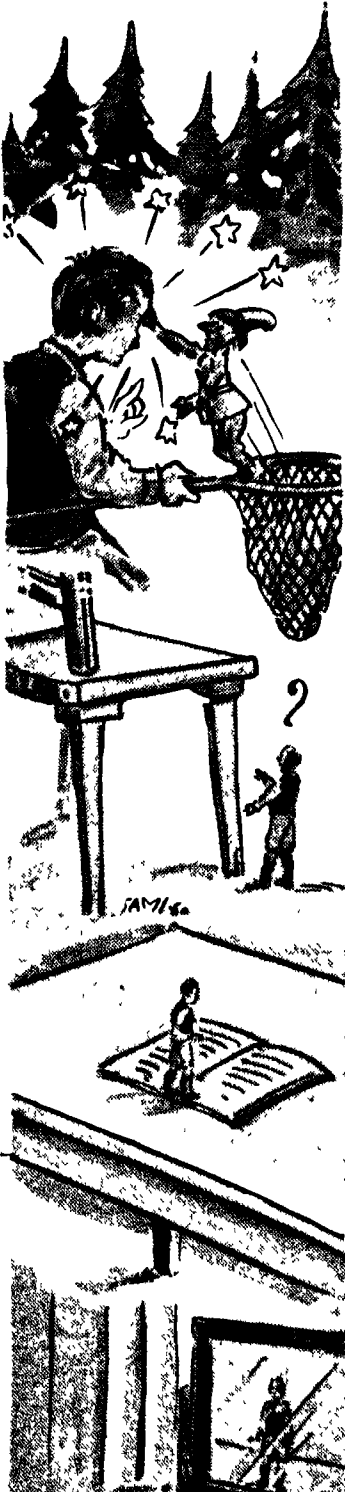
ادھر نلس دیر تک کھڑا سوچتا رہا کہ اُسے اب کرنا کیا چاہیے۔ باپ کے سخت لہجے نے اُسے اتنا متاثر کیا تھا کہ فوری کسی مزارت کا خیال نہ آیا۔ آخر کار اس نے سوچا کہ اس مرتبہ یہی بہتر ہو کہ باپ کے حکم کی تعمیل کی جائے۔ اس سے آئندہ کے لیے باپ کے دل میں اس کی کچھ وقعت پیدا ہو جائے گی۔ یہ طے کر کے وہ میز کے سامنے کرسی پر آ بیٹھا اور کتاب کھول کر دھیمی آواز میں وہ وعظ پڑھنا شروع کر دیا۔ آہستہ آہستہ اس کو اپنی ہی آواز کے دھیمے ترنم سے غور کی سی آنے لگی۔ یلپک وہ چونکا اور سوچا کہ نہیں مجھے اب سونا نہیں چاہیے دزد میں اس کو ختم نہ کر سکوں گا، اس نے جوش کے ساتھ پڑھنے کا سلسلہ جاری رکھا۔ مگر کسی نہ کسی طرح وہ سو ہی گیا۔

اس کو خبر نہ ہوئی کہ وہ کتنی دیر سویا مگر اپنے پیچھے ایک ہلکی سی آواز سن کر وہ جاگ پڑا۔ اس کے مقابل کی کمرہ کی تختے پر آئینہ رکھا ہوا تھا۔ نیند سے



کے پیچھے اس کی ماں کے بیٹے صندوق کا ڈھکن کھلا ہوا ہو۔ اس کی سمجھ میں نہ آتا تھا کہ ڈھکن کھلا کیسے رہ گیا۔ اس کی ماں کبھی ڈھکن کھلا نہیں چھوڑتی خصوصاً ایسے وقت میں کہ نلس مکان میں تنہا ہو، ضرور کوئی چور مکان میں آگھسا ہو۔ چور کا خیال آجانے سے اس میں حرکت کرنے کی طاقت نہ رہی۔ وہ اسی طرح ساکت بیٹھا آئینہ میں گھورتا رہا کہ دیکھیں چور کدھر ہو اور اب وہ صندوق میں سے کیا کیا چیزیں باہر نکالتا ہو۔ تھوڑی ہی دیر میں اس نے دیکھا کہ صندوق کے کنارے پر کوئی کالی کالی چھاؤں سی پڑ رہی ہو، گھور گھور کر آئینہ دیکھتا رہا اور اسے اپنی آنکھوں پر یقین نہ آتا تھا کہ وہ چیز جو چھاؤں معلوم ہوتی تھی، چھاؤں نہیں بلکہ کوئی ٹھوس چیز ہو۔ وہ بالشت برابر ایک بونا ہو جو صندوق کھول کر صندوق کے لگر پر بیٹھا ہوا ہو اور صندوق کے اندر کی چیزوں کے دیکھنے میں اتنا محو ہو کہ اس کو نلس کے جاگ پڑنے اور اس کو دیکھ لینے کا احساس ہی نہیں۔

نلس اس بالشتیے بونے کو بڑی حیرت سے دیکھنے لگا۔ اس نے جنوں پر یوں کی کہانیوں میں ان بونوں کی کہانیاں بھی سنی تھیں۔ اس بونے کو دیکھ کر وہ ڈرا نہیں۔ اتنی چھوٹی سی چیز سے کیا خوف پیدا ہو سکتا تھا۔ اب نلس کے دل میں طرح طرح کی شرارتوں کے خیال آنے لگے۔ پہلے تو اس نے سوچا کہ بونا تو صندوق کے اندر کی چیزوں کو گھورنے میں بالکل گم ہو چکے سے پاس جا کر بونے کو صندوق کے اندر ڈھکیل دے اور فوراً ڈھکن بند کر دے۔ جب ماں باپ آجائیں گے تو ڈھکن کھول کر یہ تماشا انھیں دکھائے۔ لیکن اسے بونے کو چھوٹے سے خوف معلوم ہوا۔ اس لیے سوچا کہ کسی اور چیز سے دھکا دے کر اسے اندر گھرا دے۔ اب اس نے ایسی کسی چیز کی تلاش میں نظر دوڑانی شروع کی جس سے بونے کو دھکا دے کر صندوق کے اندر گرا سکے۔ اس کی نظر اپنے باپ کی صندوق پر پڑی جو دیوار پر کھڑکیوں پر لٹکی ہوئی تھی مگر وہ وزنی بہت تھی اس لیے وہ اسے آسانی سے اٹھا اور گھما نہیں سکتا تھا۔ پھر اس کی نظر تتلیاں پکڑنے کے جال پر پڑی جو لکڑی کے ایک حلقے میں لگا ہوا تھا اور اس کا دستہ نلس آسانی سے پکڑ سکتا تھا۔ یہ جال اس کے پاس ہی کھڑکی کے فریم پر لٹک رہا تھا۔ یہ خیال آتے ہی اس نے جال اٹھایا اور ایک جست لگا کر بونے کی طرف اس طرح گھمایا کہ بونا تتلی کی طرح جال میں تھا۔ اپنی اس خوش قسمتی پر اُسے خود تعجب ہوا کہ اس نے کس بھرتی سے بونے کو گرفتار کر لیا ہو۔ وہ غریب چھوٹا بونا جال کی تہہ میں سر نیچے ٹانگیں اُپر کیے پڑا تھا، پھر اُس نے



طرح جھکولے دے رہا تھا کہ بونا جال کے اندر سنبھل ہی نہ سکتا تھا۔

آخر کار عاجز آکر بولنے لگے خوشامد! لہجے میں زبان کھولی اور بڑی عاجزی سے کہنے لگا: ”دیکھو اتنے سال سے میں تم لوگوں کو خوش حال بنانے میں مصروف ہوں اس لیے مجھ پر رحم کرو اور مجھے جھوڑ دو۔ میں تمہیں اچھے اچھے کھلونے لادوں گا“

نلس نے اس کو جال میں پھانس تو لیا مگر سوچ رہا تھا کہ میں اب اس کو کروں کیا آخر کب تک وہ اس جال کو تھلے رکھتا۔ بہتر یہی معلوم ہوا کہ کھلونے دینے کے وعدے کو قبول کر کے اس کو آزاد ہی کر دیا جائے۔ اس نے جال کا ہلانا بند کیا۔ اب بونا جال کے حلقوں پر چڑھتا ہوا اوپر تک اگیا جہاں سے نیچے کود سکتا تھا۔ یکایک نلس کے ذہن میں یہ خیال آیا کہ میں نے کتنی غلطی کی، بجائے کھلونوں کے مجھے اس سے یہ کہنا چاہیے تھا کہ وہ یہ دغظ کو مجھے یاد دلانے تاکہ میں پڑھنے کی مصیبت سے بچ جاؤں۔ یہ خیال آتے ہی اس نے جال کو جھٹکا دیا۔ اس کے منہ پر ایک اتنا زوردار گھونسہ لگا کہ وہ سمجھا میرا سر ہی ٹکڑے ہو جائے گا۔ اس گھونسے کی مار سے اس کا سر دیوار سے ٹکرایا اور وہ بے ہوش ہو کر گر پڑا۔ جب نلس ہوش میں آیا تو دیکھا کہ وہ کمرے میں اکیلا ہو۔ صندوق کا ڈھکنا بند ہو اور قفل لگا ہوا ہو اور تیلیوں کا جال اپنی مقررہ کھونٹی پر ٹنگا ہوا ہو۔ ہوش میں آنے کے بعد بھی اس کے دانتیں کال پر اس گھونسے کی جلن باقی تھی۔ اگر یہ جلن محسوس نہ ہوتی تو وہ اس سائے واقعہ کو ایک خواب سمجھتا۔

بہر حال اس نے سوچا کہ یہ واقعہ اگر میں اپنے ماں باپ سے کہوں گا تو وہ یقیناً ذکر میں آئے اور ضرور یہ سمجھیں گے کہ میں نے دغظ نہ پڑھنے کا بہانہ بنایا ہے۔ بہتر یہی ہو کہ اس کو پڑھ ڈالوں لیکن جوں ہی وہ میز کی طرف بڑھا اسے ایسا معلوم ہوا کہ جیسے وہ کمرہ بہت طویل ہو گیا ہو، کیونکہ میز تک پہنچنے کے لیے اسے جتنے قدم گلتے تھے اس سے کئی گنا زیادہ قدم چلنے کے بعد وہ میز تک پہنچ سکا۔ کرسی کو دیکھتا ہو تو وہ اس کے سر سے اڑ پئی ہو گئی تھی۔ اب اس کو پاس کے رکھے ہوئے زینے پر چڑھ کر کرسی کی سیٹ تک پہنچنا پڑا۔ میز بھی کرسی کی طرح بہت اونچی ہو گئی تھی۔ وہ سوچنے لگا کہ آخر یہ ہو کیا گیا ہو۔ اس کو ماننا پڑا کہ ضرور بولنے لے میز کرسی اور کمرے کو جادو کے زور سے بہت بڑا کر دیا ہو۔ اب کتاب کو دیکھتا ہو تو حبسی کی دبی میز دھری نظر آئی مگر وہ بھی اتنی لمبی چوڑی ہو چکی تھی کہ کتاب کے صفحے پر کھڑے ہونے بغیر ایک لفظ نہ پڑھ سکتا تھا۔ بہر حال کتاب پر کھڑے ہو کر اس نے دو سطریں پڑھیں اور پھر ادھر ادھر دیکھنے لگا کہ اتفاقاً نظر آئینہ پر جا پڑی۔ دیکھتے ہی وہ چلا اٹھا، اے اب دور برا بونا آگیا۔

اپنے بچے کو سمجھئے



بچہ خوش رہنے کے لیے پیدا ہوا ہے

ایک ننگین ادا اس بچہ صحت مند نہیں ہو سکتا،
کیوں کہ قدرت اس کو خوش اور چرخال دیکھنا چاہتی ہے
اگر بچہ ایسا نہیں ہے، تو وہ ضرور
مغموم ہو گا اور ادا سیال صحت پر بری
طرح اثر انداز ہوتی ہیں۔

اپنے بچوں کو ان تکالیف سے بچانے کے
لے نونہال باقاعدگی سے دیکھیے۔ نونہال
نہ صرف پیٹ کی تکلیفوں کا بہترین علاج ہے،
بلکہ ہاضمہ اور معدے کو بھی درست کرتا ہے۔

نونہال



بچوں کی تمام بیماریوں کے لیے مفید

نونہال، اپھارہ، تے دست، دانت نکلنے اور جگر کی
خرابیوں، بے خوابی اور تونس کا موثر علاج ہے۔

تدویر



میں سے کم عمر کے لوگوں میں زیادہ عمر والوں سے روشنی کی جس پانچ گناہ زیادہ تھی۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ جس طرح معمر مردوں اور عورتوں میں کیسجن کی کمی کی وجہ سے حواس کند ہو جاتے ہیں یعنی سننے، یاد کرنے اور یاد رکھنے، حفظ کرنے اور دیر تک غور کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے، اسی طرح دیکھنے کا بھی حال ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہو کہ آکسیجن کے زیادہ مہیا کر دینے سے بڑھاپا دیر سے آتا ہو بلکہ اس سے مسئلہ کے صحیح حل کا ملنا لگتا ہے۔ نظام اعصاب آکسیجن کی کمی اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار کے اختلاف کے معاملہ میں بہت ذکی الحس ہے۔ بڑھاپے میں بافتوں کے اندر آکسیجن کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔

ایکس رے کی شعاعیں مقوی قلب ہیں، تجربے کے لیے جانوروں کو قلب کے دورے میں مبتلا کیا گیا۔ اس کے بعد ان کے قلب پر ایکس رے کی شعاعیں ڈالی گئیں تو پتہ چلا کہ ایکس رے کی شعاعوں سے قلب کی عروق دموہ کی تشکیل میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ایکس رے کی شعاعوں کو قلب کے دورہ کے علاج کے طور پر استعمال کرنے کا مشورہ دیا جانے لگا ہے۔

وجع مفاصل کی نئی دوا، سلفین پائی رازوں کے متعلق ڈاکٹر مونٹ گومری نے کہا ہے کہ یہ دوا وجع مفاصل کے لیے موجودہ تمام دواؤں سے بہتر ہے۔ یہ بورک ایسڈ کو خون اور بافتوں سے خارج کر دینے میں بہت قوی الاثر ہے۔

شاہراہ سے میدان جنگ نے یادہ محفوظ ہوگا انقلاب امریکہ سے کوریائی

سیب دندان ساز سے مستغنی کر دیتا ہے؛ بچوں کی ایک جماعت پر دو سال متواتر سیب کا تجربہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ سیب کھانے والے بچے دوسرے بچوں کے مقابلہ میں دانتوں کی شکست و ریخت سے محفوظ رہے۔ مسوڑھوں میں بھی بہت کم خرابی ظہور میں آئی۔ سیب کو چھیلے بغیر استعمال کرایا گیا۔ اس کے علاوہ دانتوں کی حفاظت کی تدابیر کے متعلق انھیں کسی قسم کی ہدایات نہیں دی گئیں۔ ڈاکٹر اسلیک جنھوں نے یہ تجربہ کیا، کہتے ہیں کہ اس پھل کی ترشی اور اس کے ریشوں کی وجہ سے لعاب دہن کا سیلان بڑھ جاتا ہے۔ اور سیب کا چرم اس کو دانتوں سے کاٹنے اور چبانے کے دوران دانتوں اور مسوڑھوں کو صاف کر دیتا ہے۔

بچے والدین سے سرگرمیٹ نوشی سیکھتے ہیں، امریکی کینسر سوسائٹی کی رپورٹ سے معلوم ہوتا ہے کہ وہی بچے سگریٹ نوشی کی علت میں مبتلا پائے جاتے ہیں، جن کے والدین سگریٹ نوشی کے عادی ہوتے ہیں۔ لڑکے اس معاملے میں اپنے باپ سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اور لڑکیاں اپنی اُمّی سے جو بچے سگریٹ نوشی کے عادی ہوتے ہیں، وہ دوسرے بچوں کے مقابلوں میں ورزشی کھیلوں میں کم دل چسپی لیتے ہیں۔

آکسیجن کی کمی اور بڑھاپا، ہم سب جانتے ہیں کہ عمر کی زیادتی کے ساتھ ساتھ ہمیں دیکھنے کے لیے زیادہ روشنی کی ضرورت ہوتی جاتی ہے۔ بیس برس کی عمر کے بعد ہر تیرہ سال کے بعد روشنی کی ضرورت دو گنی ہوتی جاتی ہے۔ آکھ کی منفی اور مثبت نگاہ سے انسان کی عمر کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹر میک فرلینڈ نے دوسو چالیس افراد پر تجربہ کیا، جن کی عمریں سو سال سے نوے سال تک تھیں۔ انھوں نے مشاہدہ کیا کہ ان

دل کے مریض ڈاکٹر امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن نے ۱۹۵۹ء کے کنونشن میں ڈاکٹروں کا معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ ۲۵ فی صد ڈاکٹر دل کے مریض ہیں۔

سرطان کے مریض امریکن کینسر سوسائٹی، سرطان کے متعلق ۴۰ شمار جمع کر رہی ہے۔ یہ اعداد وچاس ہزار تربیت یافتہ رضا کار چھ ماہ میں جمع کریں گے۔

سوالات میں سے چند کاروباری پریشانیوں اور امراض سرطان کا تعلق معلوم کرنے کے متعلق ہیں۔ یہ بھی معلوم کیا جائے گا کہ کثرت ولادت سے سرطان کا کیا تعلق ہو یا چھاتی کے سرطان کا بچہ کو د پلانے سے کیا علاقت ہے۔ کیا فزکس کے معیار زندگی اور عادات سے اس مرض کوئی تعلق ہے۔

اس مطالعہ کا ایک بڑا مقصد یہ معلوم کرنا بھی ہے کہ پبلک ایسے کتنے افراد ہیں جن کے سرطان کی تشخیص نہیں ہوئی ہے۔ اس مطالعہ سے یہ بھی پتہ چلے کہ مرض کو پانے میں مریض کی ذمہ داری کتنی ہے۔ نزلہ کی ویکسین کی دریافت فلج الاطفال (نیشنل انسٹیٹیوٹ (پولیو) کی ویکسین سے دشوار تر ہے۔ آف میلے کے ڈاکٹر کا خیال ہے کہ نزلہ کی ویکسین کا تیار کرنا پولیو کی ویکسین سے تیس گنا مشکل ہے۔ اب تک مختلف قسم کے نزلوں سے جو وائرس عطیہ کیے ہیں، وہ کل کے تہائی بھی نہیں ہیں۔ بہت سے سائنس دانوں کا خیال ہے کہ غالباً کوئی ایسی ویکسین دریافت نہیں کی جاسکے گی جو جملہ اقسام کے نزلوں پر حادی ہو سکے۔ آج کل بازار میں ایک دوا بھی ایسی نہیں جس کو نزلہ میں موثر قرار دیا جاسکے۔

قلزم

آپ کے گھر کا مکمل دوا خانہ ہے۔

جنگ تک جتنے امریکن جنگوں میں ہلاک ہوئے ہیں اس سے دگنے ٹکروں پر موٹر کاروں سے کچل کر ہلاک ہو چکے ہیں نیشنل سیفٹی کاؤنسل نے بتلایا ہے کہ اب تک چھ لاکھ سینتالیس ہزار سات سو تہتر امریکن لڑائیوں میں مارے گئے ہیں اور آں جا ایک ٹکروں پر بارہ لاکھ پینتھ ہزار آدمی موٹر دلوں سے ہلاک ہو چکے ہیں۔

دانتوں کا سریش خیال کیا جاتا ہے کہ دانتوں کی پلٹیں اب صرف محجب خانوں میں نظر آیا کریں گی۔ نیوی کے ایک ڈاکٹر نے ایسا سریش ایجاد کیا جو جس سے اصلی اور نقلی دانت موڑھوں میں بہت مضبوطی کے ساتھ جمائے جاسکتے ہیں۔ سریش کیلیم، فاسفورس اور گلابی کو جن سے مرکب ہوتا ہے۔ دانت کو لگاتے وقت سریش کو سخت کرنے کے لیے کچھ اور چیزیں بھی ملائی جاتی ہیں۔ یہ سریش دانت کو بہت مضبوطی سے پکڑ لیتا ہے اور پھر بڑی بڑھ کر دانت کو اپنی گرفت میں لے لیتی ہے۔

مصنوعی لسان المزمار بیل ٹیل فون لیبارٹری نے ایک مصنوعی لسان المزمار تیار کیا ہے جس کی مدد سے وہ لوگ جو بولنے سے عاجز ہو چکے ہیں دوبارہ اپنے منہ سے نکلے ہوئے الفاظ دوسروں تک پہنچا سکتے ہیں۔ اس آلے سے جو آواز نکلتی ہے، وہ ذرا بھرائی ہوئی اور شیشی قسم کی ہوتی ہے لیکن دستی اور بلند کی اعتبار سے ویسی ہی ہوتی ہے جیسی کہ بولنے کے وقت انسان کی آواز ہوتی ہے ایک سوچے کے ذریعے اس آواز کو کم و بیش بھی کیا جاسکتا ہے۔ یہ آلہ اس قدر مکمل ہے کہ اس کے ذریعہ موسیقی کی لے بھی پیدا کی جاسکتی ہے۔ امریکہ میں تقریباً چالیس ہزار انسان ایسے ہیں جن کی لسان المزمار عمل جراحی کے ذریعہ نکالی جاسکتی ہے۔ لسان المزمار کو کاٹ کر نکال دیے جانے کا بڑا سبب حلق کا سرطان ہے۔

ہاتھ منہ دھونے کا نیا آلہ اس کو سیٹ کی پشت پر فٹ کہا جاسکتا ہے۔ اس سے پہلے گرم پانی کی پھوار نکلتی ہے، اس کے بعد گرم ہوا جس سے جلد خشک ہو جاتی ہے۔ ہڈھوں، مریضوں اور حجاموں کے لیے یہ آلہ بہت کارآمد ہے۔

دانتوں کے سننے برش ان برشوں میں دانتوں کو صاف کرنے کا سالہ بھی بھرا ہوتا ہے جو صرف ایک مرتبہ کے لیے کارآمد ہے ایک مرتبہ استعمال کرنے بعد برش پھینک دیا جاتا ہے۔



7 MAY 1960



طب مشرق

طب مشرق دنیا کی سب سے پہلی سائنسی فکر طب ہر دور سے پہلے عربوں کے مشرقی طب میں تجربے کو واجبی اہمیت دیکر طب کو باقاعدہ فن بنایا۔ قدیم طبوں میں سے کسی ملک کی طب اس قدر سائنسی فکر نہیں ہو۔ یونانی قبر پر لپٹے فلسفہ کو فوقیت دیتے تھے۔ ہندی طب (ویدک) میں اضافیات کا جزو غالب ہو۔ چینی طب بھی ویدک ہی کی طرح ہو۔ طب مشرق سو فیصد سائنسی فکر پر مبنی کہ جدید سائنس اس میں ایک بات بھی ایسی تلاش نہیں کر سکتی جسکی موجودہ سائنس تردید کر سکتی ہو۔ لندن کے ڈاکٹر گروڈر (GRUNER) ایم۔ ڈی کہتے ہیں کہ تانین شیخ میں کوئی بات ایسی نہیں ہو جس کی رو سے تردید کی جا سکے۔ یہ اور بات ہو کہ اس میں بعض باتیں ایسی جو موجودہ سائنس سے مختلف ہیں۔ یعنی طب مشرق اور طب مغرب موجودہ صورت میں ایک دوسرے سے مختلف تو ضرور ہیں لیکن متضاد نہیں ہیں۔

یہ البتہ صحیح ہو کہ مشرق میں تاریخی اسباب کی بنا پر صدیوں تک تحقیق اور علم کے ارتقا کا کام بہت سست ہو۔ شدت ضرورت ہو کہ مشرقی ممالک حصول آزادی کے بعد پھر اپنے علوم و فنون کو آگے بڑھائیں۔ قائد اعظم کے قول کے مطابق "اسلامی طب (طب مشرق) بہترین قومی ورثہ ہو اور اس کی ہر ممکن طریقہ سے حفاظت کی جانی چاہیے۔" اسی طرح قائد ملت لیاقت علی خاں نے کہا تھا کہ وہ طب اسلامی کی سرپرستی کو ضروری سمجھتے ہیں اور اپنی نظر میں اس کے بغیر پاکستان کے مسمی مسائل کا حل ممکن نہ تھا۔

بعض لوگ سوچتے ہیں کہ طب مغرب کی موجودگی میں طب مشرق کی کوئی ضرورت نہیں ہو کیونکہ طب مغرب اسی طب مشرق کی ترقی یافتہ صورت ہو۔ اس میں شبہ نہیں کہ کچھ صدی میں مغرب میں اس فن کو جو ارتقاء دیا گیا ہو وہ سراسر مغربی امیال و عواطف کے مطابق ہو اور قدرتا ایسا ہونا بھی چاہیے تھا۔ مغرب میں اہل مذہب اور روحانیت کے علم برداروں نے اس قدر فساد و مچا رکھا تھا کہ وہاں بڑی شدت کے ساتھ اس کا رد عمل رد کیا ہوا۔ یہ حالات کا قدرتی نتیجہ تھا۔ روس کی دہریت بھی راسخو میں جیسے غلط کار مذہبی پیشواؤں کی بنا کر کا نتیجہ ہو۔ مغرب میں مذہب نے اسی صورت اختیار کر لی تھی کہ اس کی افادیت ختم ہو کر رہ گئی تھی۔ بلکہ مذہب نے علوم و فنون کی ترقی کی راہ میں ناقابل معذور کاوٹ کھڑی کر دی تھی۔ چنانچہ مذہب کے خلاف احتجاج کے طور پر نئے لادینی فلسفے نے مغرب میں فروغ پانا شروع کیا اور وہاں کی سائنس نے خالص مادیت میں پناہ لی۔ سائنس کی ترقی سے جو مادی فوائد حاصل ہوئے اس کی وجہ سے لادینیت کو اور فروغ ہوا۔ لاشۃ ثانیہ کے بعد سے سلاج میں انفرادی آزادی کے خیال کو اس قدر نشوونما دیا گیا کہ ساری قدیم اخلاقی قدس یا مال ہو کر رہ گئیں اور اخلاقی قدسوں کے ختم ہونے کی وجہ سے بھی بعض ملکوں میں کمبیزم کی قسم کے قوانین رائج کرنے پڑے جن کی وجہ سے انفرادی آزادی ترقی کرنے کے بجائے پہلے سے بھی زیادہ متعید ہو گئی اور کلیسائی عہد سے بھی زیادہ ذہن اور عقل پر مبنی رہے لگائے گئے۔ لیکن یہ سب تباہی بھی جبری اور بغیر نظری تسمہ کی ہیں۔ ان کے ذریعہ دلوں سے نیکی



جلد ۲۹	مئی ۱۹۶۰ء	شمارہ ۵
--------	-----------	---------

۱	طب مشرق
۳	ہندوستانی اطباء کے طبی کارنامے
۱۱	حکومت قدرت کا جیتا جاگتا نشتر
۱۴	نقصان پہنچانے والی دواؤں سے پرہیز کیجیے
۱۵	بیٹوں سے حاصل کیا ہو اور وطن بہترین غذائیں کھائیں
۱۷	معالم اور مریض
۲۰	حلا (افسانہ)
۲۵	دروں افزائی غیر قیامی حدود کا نظام
۲۸	مادروں دنیا میں موت کے اسباب عشرہ
۳۹	حقائق
۳۱	تعمی ورزش
۳۳	سگرت (نظم)
۳۴	سوال و جواب
۳۷	میں ہر ایک چیز چھوڑ سکتا ہوں
۳۹	بائے یہ شاپا (افسانہ)
۴۲	لوے کا جادو
۴۵	اٹنی باؤنڈ دواؤں سے کیوں احتراز کیا جائے
۴۷	پارے

قیمت سالانہ : چار روپے
فی ممبر : چھ آنے

طب جدید بدن پر جراثیم کے حملے کے بعد اس کی روک تھام تو کر ہی لیکن ان امور کو پیش نظر نہیں رکھتی جو جراثیم کے حملے کے موجب ہوتے؛ نہ علاج میں اس قسم کی کوئی رعایت رکھتی، یہ وہ جن بنیادوں سے جراثیم کا مڑ کرتی، یہ وہ خود بدن انسان کو نقصان پہنچانے والے ہیں، اس نے بعض امراض کامیاب علاج تو معلوم کر لیا ہو لیکن اس کی دواؤں نے معیار صحت کو حد پست کر دیا، یہ اور روز بروز پست کرتی چلی جا رہی ہیں۔ اور اگر یہی صورت عرصے تک باقی رہی اور طب مغرب اس سطح پر چلتی رہی تو انسانی صحت کے شدید نقصان پہنچے گا۔

طب مغرب غریبوں اور دیہات میں بے بسے والوں کی ایک طویل تک کوئی مدد نہیں کر سکتی کیونکہ طب مغرب نے تشخيص امراض کے تمام نام طویق ختم کر دیئے ہیں اور قیمتی آلات اور دقیق و طویل امتحانات کے بغیر وہ امراض کی بھی تشخيص نہیں کر سکتی اور اس کی دوائیں اس قدر تیز ہیں کہ ذرا سے نقصان عظیم پہنچا دیتی ہیں۔

طب مغرب کی دواؤں کے ساتھ جس قسم کی غذا کی ضرورت ہو، پاکستان کے ۹۰ فی صد باشندوں کو میسر نہیں ہو۔

جدید طب ایسے جراثیم اور حشرات الارض کو پسند کر رہی ہو کہ مائے تسخیر ہوں گے اور کوئی دوا ان پر کارگر نہیں ہوگی۔ طب مشرق کی دوائیں ان کی نہیں ہیں، روزمرہ کے امراض کا علاج طب مغرب کے پاس طب مشرق بہتر نہیں ہو۔ البتہ بعض خاص خاص امراض اور بعض نازک حالتوں میں مریض کو ہلاکت سے بچا لیتے ہیں۔ ایسی صورت میں ضرور جدید طب کی طرف کیا جانا چاہیے۔ مگر عام امراض کا اللہ کے پاس بے ضرر اور زیادہ کامیاب علاج نہیں ہو، مریض امراض کے علاج میں بھی وہ زیادہ کامیاب نہیں ہیں۔ عصبی و دماغی امراض اور فسادات خون کے اکثر امراض کے علاج میں طب جدید ناکام حتیٰ کہ نزلہ زکام جیسے معمولی مرض کا بھی ان کے پاس کوئی علاج نہیں ہو۔

طب مشرق جراثیم میں البتہ مغرب سے پیچھے رہ گئی، یہ اور اس کو حکومت کی پالیسی ہو اس کو زوری کو آسانی کے ساتھ دور کیا جاسکتا ہو، انسانی تشريح کے علم (ANATOMY) پر ڈاکٹروں کا کوئی احارہ نہیں۔ اس کے سیکھ لینے کے برابر کا حق رکھتے ہیں۔ ان طبوں کو ترقی دینے میں ہمارے

کاظم نہیں، پھر نسا اور انسانیت اور انسانی اخلاق اور اسکی قدروں کی آبیاری ہوتی ہو۔ مشرق پر صدیوں سے مغرب کی مادیت حملہ آور ہو اور مشرق اس کے حملوں کے مقابلے میں تقریباً پسا ہو چکا ہو۔ اکثر مشرقی ممالک اگرچہ سیاسی طور پر آزاد ہو چکے ہیں لیکن یہ ممالک آزادی سے پہلے مغرب سے اس قدر متاثر ہو چکے تھے کہ آزادی کے بعد بھی گرویدہ ہیں اور اپنی آزادی کی ساری طاقت کو اس جیسا بن جاتے ہیں صرف کر ڈالنا چاہتے ہیں۔ یہ ذہنی غلامی جسمانی غلامی سے زیادہ خطرناک ہو۔ یہی وجہ ہو کہ آزادی کے بعد بھی ہماری معیشتیں گھٹنے کے بجائے برقی ہی جا رہی ہیں۔ یہ زراعت کو ہرکسائش کی ایجادات سے انسانیت کو لازم مل رہا ہو، مغرب میں آرام کا اتنا بھی وجود نہیں ہو جتنا مشرق میں ہو۔ وہ بے مقصد بلکہ مہلک جدوجہد سے اپنے آپ کو تھکا کر رہا ہو، ایسی جدوجہد جس کا انجام تباہی کے سوا کچھ نہیں ہو۔

جو قومیں خدا کے بجائے اپنے آزاد عمل پر یقین رکھتی ہیں ان کا انتخاب تباہی کے سوا کچھ نہیں ہو۔ اگر ساری دنیا اسی روش پر ڈھل جانے پر مصر ہو تو یقین کر لینا چاہیے کہ ساری دنیا کے لیے تباہی مقدر ہو چکی ہو۔

کہا جاتا ہو کہ آجکل دنیا میں تعمیر کا دور دورہ ہو لیکن ہمارے خیال میں یہ تخریب کا دورہ ہو۔ بہت سی چیزیں جو ایجاد ہو رہی ہیں ان سے انسانیت کو کوئی مدد نہیں ملتی بلکہ وہ انسانی مسائل کو پیچیدہ سے پیچیدہ تر بناتی چلی جا رہی ہیں اور جسمانی و دماغی سکون رخصت ہو چکا ہو۔ اطمینان سے انسانوں کے قلوب خالی ہیں۔ راحت کے صحیح مفہوم سے بھی وہ آشنا نہیں رہے ہیں۔

طب مغرب میں پوری طرح موجودہ مادی ریح کا رفرما ہو۔ اس کی دوائیں اگرچہ جلد اپنا اثر دکھاتی ہیں لیکن ان کے دیرپا نتائج برے نکلتے ہیں، مریض امراض کے علاج میں طب جدید بالکل ناکام ہو۔ حاد امراض کے علاج میں اس نے بڑی ترقی کی ہو لیکن یہ علاج موت سے چھٹکارا دلا کر بقیہ زندگی کو ایک مستقل مصیبت میں تبدیل کر دیتا ہو۔

کسی آزاد ملک کے باشندوں کو مجبور نہیں کیا جانا چاہیے کہ وہ کسی قسم کے علاج کو اختیار کریں، علاج کے معاملے میں ہر فرد کو آزاد ہونا چاہیے، مگر ان ملازم علی قوانین کی رو سے مجبور ہیں کہ وہ صرف ایسے ہی علاج کو اختیار کر لیں اور نہ وہ علالت کی رخصت کے حقدار نہیں ہوں گے، اس کے معنی یہ ہیں کہ ملک میں

ان کو دی ہو اسی قسم کی بہت سی دوائیں اطباء مشرق کے علم میں ہیں جن کے فوائد سے طب جدید کے حاملین بے خبر ہیں۔ ہمارے پاس خصوصی تدابیر علاج ہیں جن کو ڈاکٹر حضرات نہیں جانتے۔ تجربات اور کشتوں کے علوم سے وہ بالکل ناواقف ہیں۔ سموم معدنیات اور محرکات حیوانی ادویات کی تدابیر اور تصنیف کی ایسی ترکیبیں ہیں آتی ہیں جن سے اہل مغرب بالکل نا آشنا ہیں۔ دوا ہو یا مریض اس کا ایک مجموعی مزاج ہوتا ہو کسی شے کا مجموعی مزاج ایک سائنسی حک حقیقت ہو جس کی کسی طرح تردید نہیں کی جاسکتی۔ طب جدید میں اس مجموعی مزاج کو پیش نظر نہیں رکھا جاتا جس کی وجہ سے اکثر اوقات مریض کو سخت نقصان پہنچ جاتا ہو۔ ڈاکٹر ہر موسم میں ایک ہی دوا دیتے ہیں۔ سحر کے اختلاف کے اعتبار سے بھی وہ دوا میں کوئی فرق نہیں کرتے۔ گرم ملکوں کے امراض مخصوص ہیں یہ تو وہ جانتے ہیں لیکن گرم ممالک اور سرد ممالک کے مریضوں کے علاج میں کوئی فرق نہیں کرتے اگر گرمی اور سردی کی کچھ حقیقت نہیں ہو تو سرد و گرم ممالک میں خاص قسم کے امتیازات کیوں موجود ہیں۔ لیکن ڈاکٹر حضرات ان امتیازات کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ ہر مریض کو ایک دوا میں ایک ہی سی دوا دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں انسانی ذہن و فزاسٹ اور ہمارے ذہن کی کوئی اہمیت نہیں رہتی۔ طب مشرق کی رو سے کوئی دو انسان بعینہ یکساں نہیں ہوتے۔ مزاجی اعتبار سے جسم انسان پر دو کاجو رد عمل ہوتا ہو، ڈاکٹر حضرات اس کو بالکل ملحوظ نہیں رکھتے۔ اختلاف مزاج کے اعتبار سے انسانوں میں جو فرق ہوتا ہو، ڈاکٹر اس کو الرجی سے منسوب کرتے ہیں اور اس الرجی نے ان کے دماغوں کو جکڑ میں ڈال رکھا ہو۔ حالانکہ الرجی صرف مخصوص مزاج کی مظہر ہوتی ہو۔ الرجی اس بات کا ثبوت ہو کہ تمام انسانوں کے مزاج ان کی صورتوں کی طرح بالکل یکساں نہیں ہوتے ہیں۔

حکومت کو بڑی تکلیف یہ ہو کہ قدیم طب میں ترقی نہیں کر رہی ہیں۔ قدیم طبوں کے ترقی نہ کرنے کی شکایت صرف اس صورت میں روا ہوتی کہ ان کے لیے ترقی کے موقع بہم پہنچائے گئے ہوتے اور وہ پھر بھی اس حالت پر رہتیں۔ لیکن ایسی صورت میں کہ ان کے تمام حقوق سلب کر لیے گئے ہیں، ان کے تحفظ کا کوئی اہتمام نہیں ہو، ان کی تعلیم کی طرف کوئی توجہ نہیں ہو، ان کی طرف ایک آنکھ اٹھا کر بھی نہیں دیکھا جاتا۔ غیر ملکی حکومت ان کی جتنی سرپرستی کر رہی تھی خود ہماری حکومت ان کو اس قابل بھی نہیں سمجھتی، ایسی صورت میں اگر وہ خاطر خواہ ترقی سے معذور ہیں تو شکایت کی کوئی وجہ نہیں ہو سکتی۔ بلکہ ان کو تو تعجب اس امر پر کہ ناچلے ہیے کہ ایسے ناساعد حالات میں بھی وہ اپنے آپ کو زندہ اور برقرار رکھتے ہوئے ہیں۔

ہمارے خیال میں دینی طبوں کو سرکاری سرپرستی میں لے کر اور ان کے اسپتال کھول کر اعداد و شمار جمع کرنے چاہئیں کہ وہ مختلف امراض کے علاج میں کتنا کامیاب ہیں۔ اس سے پہلے ان کے متعلق محض ڈاکٹروں کی رائے پر عمل کر کے انکو نظر انداز کر دینا مبنی بر انصاف نہیں کہا جاسکتا۔ تجربہ صحیح معنی میں بڑے پیمانے پر اور عملاً ہونا چاہیے اور یہ تجربہ خود قدیم طبوں کے حاملین کے ہاتھوں ہونا چاہیے۔ ڈاکٹر حضرات کو صرف ان تجربات کا مشاہدہ کرنا اور نتائج کا جائزہ لینا چاہیے تجربہ کرنے میں کوئی حرج نہیں ہو اور عظیم فائدے کی امیدیں کچھ رقم صرف کرنے سے ہرگز دلیخ نہیں کرنا چاہیے۔ اس تجربے سے ڈرنے کی کوئی وجہ سمجھ میں نہیں آتی۔ بلکہ کھلے دل سے اس کی طرف عملی اقدام کرنا چاہیے۔ تاکہ ایک مرتبہ قطعی طور پر یہ فیصلہ ہو جائے کہ آیا طب مشرق سے کوئی خدمت ملی جاسکتی ہو یا نہیں اور اس میں مزید ترقی کی صلاحیت ہو یا نہیں۔ ہمارے خیال میں اگر طب مشرق کو ترقی دی جائے تو یہ طب مغرب سے زیادہ کارآمد اور کم مضر ثابت ہوگی۔

مطبوعات ہمدرد

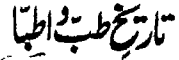
ہمدرد صحت کے علاوہ ادارہ مطبوعات ہمدرد مختلف زبانوں میں سات رسائل مزید شائع کرتا ہو۔

اردو میں: ہمدرد صحت، ہمدرد ذہن، اخبار الطیب، خبرنامہ ہمدرد۔

انگریزی میں: ہمدرد میڈیکل ڈائجسٹ، اسپیم۔

سنسکرت زبان میں: ماہنامہ ہمدرد۔

فارسی میں: ہمدرد صحت۔



حکیم محمد عبدالوہاب فہروری پرنسپل نظامیہ طبعی کالج، حیدرآباد (آندھرا)

اٹلیا، یونان و حکماء عرب سے قطع نظر ہم نے اٹلیا، ہند کے طبی کارناموں کو موضوع بحث کیوں قرار دیا؟ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ طب یونان و طب عرب پر اکثر غیر زبانوں میں کافی تحقیقات ہو چکی ہیں۔ اس پر مستشرقین نے ضخیم کتابیں لکھی ہیں، لیکن یہ کس قدر تم طرہی ہے کہ ہندوستان کی تاریخ طب پر نہ کسی مستشرق نے توجہ دی اور نہ کسی مشرقی عالمانے کمر بستہ باندھی، حالانکہ اس سرزمین پر تقریباً آٹھ نو سو سال سے طب یونانی رائج ہے۔ یہاں کے بادشاہوں اور امراء و رؤساء اس کی طرف خاص توجہ دی، اس کی سرپرستی کی، عوام نے اسے ہاتھوں ہاتھ لیا، بادشاہوں اور نوابوں کے دربار سے جو اطباء وابستہ تھے، انہوں نے اپنا شیوہ بنایا تھا کابینہ عمر بھر کے گراں قدر تجربات اور تحقیقات کو یکجا کر لیں اور کُل دستی شکل میں بطور نفاذ اپنے آقا ؔ و ولی نعمت کی خدمت میں پیش کریں۔ اکثر اٹلیانے جذبہ مسابقت میں ہر دور میں نئے رنگ و دھنگ کے ساتھ طبی تالیفات پیش کیں۔ ان کا موضوع زیادہ تر معالجاتی پہلو، یعنی ہندوستانی باشندوں کے مزاج و طبائع کے لحاظ

یہ امر واقعہ ہے کہ طب ہو یا کوئی بھی علم و فن، اس کا تاریخی جائزہ اور اپنا
 کی نئی تخلیقات کا احاطہ اور انھیں دلی ذہنی و فکری کاوشوں کا تنقیدی مطالعہ نئی
 دریافتوں کی آئینہ اور آئینہ پیدا کرنے، نئی منزلوں کا سراغ لگانے اور ترقی کی نئی
 راہوں پر گامزن ہونے کے لیے از بس ضروری ہے :

ہر دین زندہ و تابندہ قوموں کا شیوہ یہی رہا ہے اور ترقی یافتہ ملکوں کے
جوان عزم اور طبائع و ذہین افراد اسی بل بوتے پر مردانِ حریت ہیں۔

مسائلہ کے دو حصے ہیں۔ ایک آسان اور دوسرا مشکل

پرمسلم حکومت قائم ہوئی، جس کا پائے تخت دہلی قرار پایا۔ ان پانچ صدیوں کو دوران میں ہندوستان کے یونانی نظام طب پر تفصیلی بحث کرنے کے لیے تاحال کوئی قطعی دستاویز ثبوت نہیں نہیں ملے ہیں، البتہ یقین کے ساتھ اتنا کہا جاسکتا ہے کہ ہرون ہند سے جو سلمان علماء و حکماء کمرانوں کے ساتھ آئے، انہوں نے اس دور کی مروجہ طبی کتابوں کو عام کیا اور یونانی طریقہ علاج کو رائج کیا۔

خانداں غلجی کے دوسرے بادشاہ علاء الدین غلجی (۱۱۹۳ء - ۱۲۱۰ء) کے وفد کے اہلکا کچھ حال فیروز شاہ تغلق کے مشہور مورخ فیض الدین برنی مؤلف تاریخ فیروز شاہی نے "ذکر اہلآباد عبد علائی" کے تحت بیان کیا ہے:

دہم در عصر علائی طبیبانے بودند کہ ہر عصر علائی میں ایسے ماہر طباطبائی تھے جنہوں ایک از ہمارت علم طب و در بساط تداوی نے ہماروں کے علاج میں بقراط اور اہل اللہی امراض بقراط و جالینوس رافرنین طہر ج کو ات کر دیا تھا۔ اس قسم کے اہلکامی اور عہد میں میداند، و آنچنان طبیبان سرآمدہ در عہد و عصر دیگر شاہد نشدند، و استاد الاطباء دشتی پوسے عہد علائی میں سرور در عہد طہر جے ہمیشہ اہلآباد شہر طب کی کتابیں بنے بر طہر جے مولانا بدالدین دشتی در تمام عصر علائی بروہ است و دایم اہلآباد شہر کتب طب در پیش رو استفادت کر وندے و ہاری تھا اور اہلآباد شہر در علم طب ارزانی داشتہ بود کہ بحج و نبض گرفتن مریض برانستے کر زحمت مریض از کجا حادث شدہ است و دفع آں مرض بچند چیز تعلق دارد، مریض ازاں مرض شفا یافتنی است یا سپری شدنی است، و اگر بول چند جانور یا بول آدمی بیا میخندد و در شیشہ دلیل انداختہ آوندہ از دفر و ظلم طب بحج و نظر انداختن جانب دلیل جسم کر دے و بدو گفتے کہ چند جانور را بول در شیشہ انداختہ اند۔

در معرفت نبض و دلیل بعد از نبض اور قاعدہ شناسی میں مولانا مولانا حمید مطرز و بچو مولانا دشتی دیگرے موصوف کے بعد مولانا حمید مطرز کا ہمسرہ دین شہر بخودہ است، و حسن تقریر سے اس شہر میں کوئی نہیں تھا، باری تعالیٰ نے

یہ استعمال کرنا اور ان کے نتائج و اثرات کا مشاہدہ پیش کرنا تھا، جن میں مریضوں ت، ان کے معالجہ کی رویداد اور سریراتی مظاہر بھی شامل ہیں۔ غرض طب کے شعبوں میں کچھ کچھ اضافے ضرور کیے گئے۔ ان کی طبی تالیفات ہندویرن ہند بہ خانوں کی زینت بنی ہوئی ہیں، سولے چند ایک کے باقی سارا ذخیرہ مخطوطات بت میں محفوظ ہے اور کیرٹوں کی غذا بن رہا ہے اور کچھ کتابیں منتشر حالت میں عریکچے میں آجاتی ہیں:

اڑائے کچھ ورق لالہ، کچھ زگس نے، کچھ گل نے

چمن میں ہر طرف بکھری ہوئی ہے داستان میری

ہندوستان عجائب غرائب کا لک ہے۔ یہاں مختلف قومیں آباد ہیں، یہاں بنگ نسلیں، بھانت بھانت کی بولیاں، گوناگوں مزاج و طبائع، طرح طرح کی رواج، قسم قسم کے اطوار و عادات اور متضاد عقائد و افکار، ان سب خصوصیات ملک کو دنیا کا ایک عجیب و غریب خطہ بنا دیا ہے، لیکن اس سے کہیں زیادہ پ اور حیرت انگیز و واقعہ ہے، جو طبی یونانی کو اس سرزمین میں پیش آیا۔ ویک ب مذہبی بادہ اور طے ہوئے صد ہا سال سے یہاں رائج تھا، لیکن یہ ببادہ اور بوسیدہ ہو چکا تھا کہ اس کا تار و پود کھ گیا تھا۔ چکر اور شرت، ناگا جرن، مٹ، اور سادانا، جاتر کرن و بھوج، رس زنا کر و سارنگھڑ، بنکسین و ران، پکروشت و کدیت، چناتمن و برزندہ وغیرہ دیدوں، پنڈتوں و درویشوں، نام اور دھندلے سے نشان باقی رہ گئے تھے۔ جو رفتہ رفتہ مسلمانوں کے دم و دشمن ہونے لگے جس طرح انہوں نے یونانی علوم و فنون کو زندہ کیا، اسی مدتانی علوم اور بالخصوص یہاں کے اہلکا کو بقائے دوام عطا کیا۔ یوں تو پہلی جبری کے اواخر ہی سے عرب دہند کے تعلقات کا آغاز ہو چکا تھا، لیکن دوسری جبری میں بنو امیہ کے دور میں محمد بن قاسم کے سندھ پر حملہ سے ان روابط میں باذاتحکام شروع ہو گیا، تجارتی و ثقافتی تعلقات پیدا ہو گئے، علوم و فنون کے کے امکانات وسیع ہو گئے۔ بنو عباسیہ کے تیسرے خلیفہ ہارون الرشید کے مآل بریک کے ایک ممتاز وزیر جعفر بن یحییٰ کے مشورہ سے سنہ دواہن دھن کو نان سے طلب کیا گیا، تاکہ سنسکرت کا عالم تھا اور فارسی زبان سے بھی آشنا تھا۔ طب کی اکثر مشہور کتابوں کا سنسکرت سے فارسی میں ترجمہ کیا۔ اس طرح لامی ویدوں کی تالیفات اور ان کے آثار و نظریات سے روشناس ہو گیا۔

چھٹی صدی ہجری کے آغا خان سے قطب الدین ایبک کے ہاتھوں ہندوستان

دور تک کے طبی کارناموں کا تفصیلی جائزہ ہیں۔ ہر صدی کے نصف اول و نصف آخر میں جو بھی طبیب گزرے ہیں، اُن کی طبی تالیفات کا تذکرہ کرتے ہوئے یہ بتائیں گے کہ انہوں نے طب کے شعبوں میں سے کس موضوع پر قلم اٹھایا ہے اور کیا تجربات انجام دیے ہیں۔ ہندوستان کے مختلف مقامات کے مشہور اطباء کی نشان دہی کرتے ہوئے یہ معلوم کریں گے کہ ان میں سے کون ایسا ماہر طبیب ہے، جو ہر صدی کے نصف میں ممتاز اور سر پرکار رہے کہلائے جانے کا مستحق ہے۔

آٹھویں صدی ہجری کا نصف اول

اس صدی کے نصف اول میں صرف ایک طبی دستاویز باقی رہ گئی ہے جس کا نام ”مجموعہ ضیائی“ ہے۔ اس کا مؤلف ضیا محمد محمود رشید زنگی عمر غازی عسرن مبارکباد ہے، جو محمد بن نطق شاہ کا طبیب ہے۔ یہ شے ص ۷ کی تالیف ہے۔ اس کتاب کا مضمون مجموعہ شمس مؤلفہ خواجہ شمس الدین مستوفی ہے، جو ہندوستانی اطباء کی سنسکرت کتابوں سے ماخوذ ہے اور فارسی زبان میں لکھی گئی ہے۔ مجموعہ ضیائی کے درجہ سوادح ہوتا ہے کہ آٹھویں صدی کے دور تک حسب ذیل طبی کتابوں کا علاج عام ہو چکا تھا۔ قانون و قانونچرخ بوعلی سینا، کامل الصناء محوسی، ذخیرہ خوارزم شاہی، مجموعہ نسکی، شفا دار الملک، مقاصد الادب، بستان العطارین، صحبت علانی، مخزن التفاد معلنا، طب گیلانی، مجموعہ شمسی، مجموعہ محمدی مؤلفہ خواجہ تاج الدین ابو کثیر وزرگی حکیم سر ملکن محمد ترکان تازی، نکتہ الاصول فی فوائد الخیول، زہر الزواہر فی معدن الجواهر، نزهة الغنا وحديقة الشبان، منافع الناس، ناگاجرن۔

مذکورہ بالا کتابوں کو دیکھنے سے چند اہم امور پر روشنی پڑتی ہے۔ مؤلف عربی، فارسی اور سنسکرت سے واقف تھا۔ اسے طب کی مشہور معتبر کتابوں سے متعلق وسیع معلومات حاصل تھیں اور یہ سب کتابیں اُس کے دور میں مستند و مروج تھیں۔ یونانی و عربی طب میں سرسبز ہند میں پہنچنے کے بعد معتد بہ اضافے ہوئے۔ یہاں کی آب و ہوا اور باشندوں کے مزاج و طبیعت کے لحاظ سے اس میں بعض تغیرات نمودنا ہوئے، آہور ویدک نظام طب کا کھلے دل سے مطالعہ کیا گیا اور اس کی بعض خوبیوں کو اپنایا گیا، فوج انسانی کے علاج کے ساتھ حیوانات کے علاج کی طرف بھی خاص توجہ دی گئی اور بعض گھوڑوں کے امراض اور اُن کی دواؤں پر اکتفا کیا گیا، کیونکہ گھوڑے اس دور میں جنگ اور دفاع کا اہم ذریعہ تھے۔ اس کتاب کا چھپا لیسواں باب علاج اسپان کے لیے مخصوص

نہیں ایسا خوش بیان مقرر بنا یا تھا کہ قانون و قانونچرخ اور دیگر طبی کتابوں کے مطابق کی ایسی تشریح اپنے شاگردوں کے دہرہ کرتے کہ وہ ان کی حُر تفسیر اور نکتہ آفرینی کے آگے سر بسجود ہو جاتے۔ علم طب میں کمال کے علاوہ تصوف میں بھی آپ کو کافی درگ تھا اور صاحب کشف و کرامات بھی تھے۔

دویم استاد اطباء عصر علانی مولانا محمد الدین طبیب پسر مولانا حسام الدین مارکیلی بوندہ است کہ ہم در فنون علم دانشمند بود، و ہم پدید پسر و علم طب ہمارت تمام داشتند و مولانا ناصر الدین غلہ ہم صاحب نفس بود صاحب قدم و در تفسیر اولاً مرض را و صلاح و فساد مریض دریافت و بانداہ آن علاج کردے، و علاج او از ہمارت او نذر دستر تر آردے۔

دوم دہم عصر علانی یعنی طبیب علم الدین و مولانا اعز الدین بدائی و بدالدین دمشقی شاگرد و علم طب ہمارت تمام داشتند و ناگوریاں و برہمنان و جاتیان و دشہر طبیبان معروف و مشہور بودند و مبارک قلمے ہجوم چند و طبیب مدرک مرضے ہجوم جاجا جراح و کما ہے ہجوم علم الدین در ہندوستان نمودند و بناسد کہ در نظر اول مریض را دریا بند و علاج و تداوی دفع کنند۔

(تاریخ فیروز شاہی، مطبوعہ کلکتہ ۱۸۵۷ء صفحہ ۳۶۳ و ۳۶۴)

اطباء ہند کے طبی تالیفات کا جو مواد ہم نے فراہم کیا ہے، اس کا سلسلہ آٹھویں صدی ہجری سے شروع ہوتا ہے۔ ہمارا طریقہ کار یہ ہو گا کہ آٹھویں صدی سے لے کر موجودہ

لے تفصیل کے لیے ملاحظہ ہو راقم کا مضمون ”محمد بن نطق شاہ کے عہد کا طبی مخطوطہ۔ اہبار ہمد صحت“ نومبر ۶۵ء ص ۷۔

اس دور کی طبی ترقیات اور نظام طب پر روشنی ڈالی جاسکتی ہے۔ اس دور کے مابعد مؤلفین طب اکثر اس کا حوالہ دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک اور کتاب راجا لکھن کا حوالہ بھی ملتا ہے۔ خوش قسمتی سے یہ کتاب ہمیں دست یاب ہوئی ہے۔ اس کے مؤلف کا نام ایسا بن شہاب الملقب بہ فیصلہ ہے جس نے اس کتاب کو سلطان فیروز شاہ کے نام سے منسوب کیا ہے۔ اس کے دیکھنے سے اس دور کے علاج معالجہ اور طرز معاشرت اور عوام کی ذہنیت کا پتہ چلتا ہے کہ لوگ کس طرح ادہام و خرافات میں مبتلا تھے۔ اس کے دبا چہ میں عوام کے عقائد کے متعلق لکھا ہے :

دیر ہر عصرے و قرنے خاصیت ہر دور میں انسانی طبائع کی خصوصیات دیگر پیشورہ اور وزمانہ است کہ در ہر بدل جاتی ہیں۔ موجودہ زمانہ میں مزاج میں ہر ساعت مزاج دیگر شدہ است و اطلبت ہمہ خاصیت ایام گزشتہ را دلیل قیاس میگیرند ہمہ تقریر در بعض بر حال ظاہر بسند میکنند و علاج میدہند چنداں لیتے امدان ہی کے لحاظ سے علاج کرتے ہیں لیکن نافع نمی آید بسبب آنکہ بیشترے عوام کوئی نفیجہ تجربہ کرنا نہیں ہوتا اس کا سبب یہ ہے کہ اکثر عوام آج کل بلائے آسیب میں مبتلا ہوئے ہیں۔ ان کی بیماری بھی جدا گانہ ہو جاتی ہے۔ اکثر لوگ اس وہم میں پڑ گئے ہیں کہ دیوپری کا تسلط ان پر ہو گیا ہے۔ خدا کرے کہ اس صحبت میں گرفتار ہو جائیں۔ اطباء ان ادہام و خرافات کے یسرے خبر نہیں اور بعض کے لیے جو دوائیں تجویز کرتے ہیں ان کو کوئی خاطر خواہ فائدہ نہیں ہوتا۔

خصوصیات : اس کتاب کی خصوصیات یہ ہیں :

۱۔ یونانی و ہندی نسخوں کے علاوہ تعویذات درج ہیں، جن میں قرآنی آیات انسون، طلسمات، نقش وغیرہ جا بجا پیش کیے گئے ہیں۔
۲۔ مرض کی علامات اور ان کا علاج بیان کیا گیا ہے اور علاج میں سہل اور آزمودہ نسخے درج ہیں۔

۳۔ اکثر عربی و فارسی الفاظ کے معنی ہندی میں بتائے گئے ہیں۔ مثلاً جنبدین مغز سرآمدی کہ بسبب زخم و یا دہک (دھک) یرقان کرائے را بہ ہندی کنول باد گویند (دھک) ناخنی، سندھی (زنجبیں)، پیل (فلفل)، یوکر (کول)، ببل (ناخن)، اکرہ، ناس، روگ

جس کے ۴۴ فصل ہیں۔ یہ باب دو کتابوں نکتۃ الاصول فی فوائد الخیول اور کتاب سلطان سہر لک شاہ سے ماخوذ ہے۔ جراحیات اور دست کاری طب کے ضروری جزو تھی۔ باب ۴۴ میں علاج بالید کے تفصیلی طریقے بیان کیے گئے ہیں۔ دھاتوں کو کشتہ کرنے اور ان کشتوں کو امراض کے دفع کے لیے استعمال کرنے کا رجحان عام تھا۔ باب ۴۱ میں ناگاجرن اور دیگر جوگیوں کی کتابوں سے پارہ، سونا، چاندی اور تانبہ وغیرہ دھاتوں کو کشتہ کرنے اور ان کو تمام امراض میں استعمال کرنے کے طریقوں پر بحث کی گئی ہے۔ طلسمات، علم تغیر و علم نجوم سے بھی عام دل چسپی تھی اور لازماً امراض میں ان سے مدد لی جاتی تھی چنانچہ باب ۴۲ میں مسرکنوں ہرس الکیم اور گفتار محمد زکاء تازی سے استفادہ کیا گیا ہے۔ مذکورہ بالا ہرست میں سے ہر دور ہند کبھی گئی کتابوں کو چھوڑ کر ہندوستان میں لکھی ہوئی تالیفات دست یاب ہو جائیں تو یہاں کے ابتدائی دور کے بارے میں مفید معلومات فراہم ہو سکتی ہیں۔

دیا چہ سے ایک ادہام چیز کا پتہ چلتا ہے کہ مؤلف نے طبی کتابوں کی صرف نقالی نہیں کی، بلکہ ان میں لکھے ہوئے دواؤں کے ان ہی اوزان اور ترکیب استعمال کرکے کیا ہے، جو اس ملک کے عوام کے فہم و ادراک سے قریب تر تھے۔ ان میں کسی قسم کا رد و بدل نہیں کیا گیا، البتہ بعض طبی اصطلاحوں اور عربی زبان میں بعض ادویہ کے نام جو عربی میں مشہور تھے، انہیں یہاں کی بول چال کے مطابق تحریر کیا۔ طبیب ہندی ناگاجرن کی کتاب سے ادویہ و دوائیں کے لیے ایک علیحدہ باب مختص کیا اور اپنی تجربات بھی اس میں اضافہ کیے۔

آٹھویں صدی ہجری کا نصف آخر

۱۔ راحت الانسان ۸۷۷ھ۔ ایسا بن شہاب الملقب بہ فیضا۔ عہد فیروز شاہ تغلق۔

۲۔ طب شہابی۔ ۸۷۷ھ۔ شہاب بن عبد الکریم ناگوری

۳۔ شفا الخانی۔ ۸۷۹ھ۔ شہاب بن عبد الکریم ناگوری۔ بہ عہد ظفر خاں اقل والی گجرات۔

سلطان فیروز شاہ تغلق کو رفاہ عام کے کاموں سے کافی دل چسپی تھی۔ بہت سے تقریری اس کے دور میں دہلی میں مشرفا خانے تھے۔ اُس نے اپنے ذاتی صرفہ میں ایک خوشنما تصویر کرایا تھا جس میں مریضوں کے بہنے بہنے اور دوا و غذا کا مفت انتظام تھا۔ طب فیروز شاہی کے نام سے ایک کتاب اُس کے دور میں لکھی گئی ہے، لیکن یہ کتاب ابھی تک ہماری نظر سے نہیں گزری۔ اس کے دست ماب ہونے کے بعد

درعاف نکیسر مسکہ وغیرہ علاج کردوانہ کے تحت لکھا ہے :

وایں مادہ بر سر نوع است یکے درازاں را کچوہ گویند، دوم مقدار کرم کے مدد کر می افتد آن را بتوہ گویند، سیوم خود باشد آن را کدوانہ میگویند۔ (ص ۱۱۱)

دوا میر کے سون پر دوا انگلنے کی ہدایت کرتے ہوئے لکھا ہے :

”آنگاہ قدسہ بالا جامہ اندازد و خود لنگوۃ کند از یعنی لنگوٹ کس لے۔

گجرات کی سرزمین اپنے اندر طب کی مستقل تاریخ رکھتی ہے مسلمانوں کا

تعلق گجرات سے گو سلطان محمود غزنوی کے عہد سے پایا جاسکتا ہے، مگر سلطان علاؤ الدین

خلجی کے عہد (۱۲۹۹ء) میں اس خطہ پر تحقیق فوج حاصل ہوئی۔ اسی وفد سے دہلی کی

جانب سے گجرات پر ناظم رہنے لگا۔ یہ سلسلہ سلطان محمد شاہ بن میر زشاہ کے وقت

تک جاری رہا۔ ۱۳۹۹ء میں مظفر خاں کو راستی خاں ناظم گجرات کی سرکوبی کے لیے

دوا دی گیا، جس میں راستی خاں اور مظفر خاں منصور ہوا۔ مظفر خاں بھی انتظامی

حالت درست کر رہا تھا کہ محمد شاہ کا انتقال ہو گیا۔ اسی زمانہ میں مظفر خاں گجرات پر

مظفر شاہ کے لقب سے خود مختار ہو گیا اور ایسے شاہی خاندان کا بانی ہوا، جس نے

۱۴۹۹ء تک (تقریباً دو سو سال) نہایت شان و شوکت سے گجرات پر حکمرانی کی۔

طب شہابی اور طب شفا لسانی، شہاب ابن عبد اللہ کریم ناگوری کی یہ دونوں کتابیں

اسی مظفر شاہ اول والی گجرات کی اوٹیں ملی یا گادیں، طب شہابی منظوم ہے جس

میں کلیات اور معالجات کو دل چسپ انداز میں پیش کیا ہے۔ اس کتاب کی سب سے

بڑی خصوصیت مصنف نے یہ قرار دی ہے کہ اس میں جو دوائیں جس مرض کے لیے

درج کی گئی ہیں، ان کا تجربہ کر لیا گیا ہے۔ لکھا ہے :

بدانی دگر تدریس مختصر کتابت کنی جملہ با آب زر

نیادورہ ام اندویں اندکی بجز آزمودہ زدارد یکی

شہاب اپنے دور کے معاصرہ اور مریضوں کی نفسیات کا بھی خاکہ پیش کرتے

ہیں۔ ان کے پاس ہندو مسلم برہمن کے لوگ رجوع ہوا کرتے تھے۔ ہندو بڑی عقیدت

کے ساتھ ان کا علاج کرتے اور تا دم زلیت اپنے معالج کے احسان مند رہتے۔ دوا

اور پرہیز میں وہ طبیب کے احکام کی پابندی کرتے اور ہمیشہ حکیم حاذق کو ترجیح دیتے۔

مسلمانوں کا معاملہ اس کے برعکس تھا، ان کی طبیعت خدمت کا صلہ صرف خدا ہی سے

چاہا جاسکتا ہے۔ وہ ہمیشہ عطایہ یوں کی طرف رجوع ہوتے اور پرہیز و علاج میں طبیب

کے احکام کی پورا نہیں کرتے۔ ان دونوں قوموں کے مریضوں کا تقابل کرتے ہوئے

لکھتے ہیں :

از آن کہ در عقل در آدم

دعا گوئی ہندو مسلم شدم

ز کافر وفا در جہاں یافتم

ز مسلم جزا از خدا خواستم

ولیکن چورنجی بہند و رسد

بستر و اطباق و اثنی رود

ز فریان او برتنا بدعشاں

بہر بہیز دارد دگر غیر آں

چورنجی بہ مسلم در آید بہ تن

بیارند پیشاب اوسوئے فن

ز بہر خدا گویم از دل دجان

دوائی محبت و بہر ہیز آں

اگر شہد گویم خورد و درخ را

و اگر بیخ گویم خورد و شور با

اگر زلیت، گویند ز فضل حبیب

دگر مرد گویند کشتہ طبیب

دریں خطہ اسلام را حال است

ندام کہ بجائی دگر حال چیست

طب شفا لسانی مظفر شاہ کی فرمایش پر ۱۳۹۹ء میں تالیف کی

اول اعضا کی تشریح، ان کے افعال و نتائج کا ذکر کیا ہے، پھر امراض اور ان

علل و اسباب اور تشخیص کا طریقہ بیان کیا ہے اور علاج کے اصول بتائے ہیں

کے بعد محبت نغے لکھے ہیں۔ محبت میں جن امور کا لحاظ رکھا ہے، وہ فن ہا

کی جان ہیں یعنی

۱۔ نسخہ دیوی دوائیں استعمال کی ہیں جو ہر جگہ آسانی سے مل سکتی

امراض و ادویہ کے عربی، فارسی ناموں کے محاذی ہندی کے معروف نام بھی

ہیں، جو اردو ادب کی تاریخ سے ذوق رکھنے والوں کے لیے بہترین خزانہ معا

۲۔ دوائیں قیتاً معمولی ہیں کہ غریب بھی مستفید ہو سکتے ہیں۔

۳۔ ادویہ کی تعداد اور مقدار پر خوراک کم ہے، مریض کی طبیعت پر گ

نہیں ہوتی۔

نویں صدی، ہجری کا نصف اول

۱۔ کفایہ مجاہدیہ منصور بن محمد بن یوسف بن الیاس، بہ عہد سر

زین العابدین والی کشمیر ۸۲۶ء، ۸۲۷ء۔

۲۔ تشریح منصور بن محمد بن یوسف بن الیاس، بہ عہد

زین العابدین والی کشمیر ۸۲۶ء، ۸۲۷ء۔

کفایہ مجاہدیہ قانون کے طرز کی ایک جامع کتاب ہے، جو سلطان

والی کشمیر کے نام پر منسوب کی گئی ہے۔ کلیات معالجات اور ادویہ اس کا م

تشریح منصور بن محمد بن یوسف بن الیاس کی طبیعت میں اور کفایہ

ہو اس کا ضرور اظہار کرتا ہے۔ طبی مسائل جہاں مذہب سے ٹکراتے ہوں وہاں ولے الفاظ میں اصل حقیقت بیان کر جاتا ہے۔ وہ اپنے سے پہلے طبائک کے اقوال کو بھی وزن دیتا ہے اور اپنے نظریہ کی تائید میں ان کو پیش کرتا ہے۔

مترجم نے اس کتاب کے علاوہ ان کی شرحوں سے بھی فائدہ اٹھا لیا ہے۔ یہ آنا دارو مطلب خیر ترجمہ ہے۔ بعض مسائل کو بیان کر کے جو اسلام کے خلاف ہوں، صفائی کے ساتھ کہہ دیتا ہے کہ یہ حرام ہے یا ناجائز مشگون اور ٹوٹکے کا ذکر کر کے کہتا ہے کہ اگر اسلام میں جائز ہے تو کر سکتا ہے۔ انوس ہے کہ اس کا ترجمہ شگفتہ نہیں ہے۔ ایک بڑی تکلیف دہ چیز اس ترجمہ میں یہ ہے کہ ابتدا میں ہر اصطلاح کا ترجمہ کر کے اسی ترجمہ کو آگے چل کر استعمال کیا ہے، لیکن جیسے جیسے وہ آگے بڑھتا جاتا ہے، اصطلاحی ترجموں کو چھوڑ کر اصل سنسکرت کا لفظ ہی استعمال کرنے لگتا ہے۔ اس کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جن اشخاص کو اس فن سے لگاؤ نہیں اور وہ ماقبل کی اصطلاحات بھی یاد نہ رکھیں تو آخری ابواب کا سمجھنا ان کے لیے سخت دشوار ہو جائے۔ (باقی آئندہ)

معالجات اور درجہ نظام طب میں سنگ میل کی حیثیت رکھتی ہیں۔ یہ دونوں کتابیں ساہا سال تک اطباء ہند کا مرجع علم و عمل رہیں اور طبی نصاب تعلیم کا ایک ضروری جزو بنی رہیں۔ بلاشبہ منصور بن محمد نویں صدی ہجری کے نصف اول کا سربراہ اور وہ طبیب و جراح کہا جاسکتا ہے۔

نویں صدی ہجری کا نصف آخر شفائے محمودی

مترجم: علی بن محمد بن اسماعیل اسماعیلی

عہد: سلطان محمود شاہ دہلی گجرات ۵۶۳ھ تا ۵۶۸ھ

سلطان احمد شاہ بانی احمد آباد کے پوتے محمود شاہ دہلی گجرات نے ۵۴۲ھ میں حکومت کی۔ اس کے عہد میں عربی اور سنسکرت کی مشہور کتابوں کے فارسی تراجم کے لیے ایک حکمران قائم کیا گیا۔ تاریخ ابن خلکان، شفا، مشکوٰۃ شریف اور دیگر کتاب داگھٹ کے تراجم اسی کے دور کی یادگار ہیں۔ یوں تو اسلامی دور حکومت میں چرک اور سشرت اور دیگر ویدوں کی کتابوں کے تراجم ہو چکے تھے، لیکن ہندوستان میں یہاں کی ویدک کتابوں کے مستقل ترجموں کا دود درحقیقت "شفائے محمودی" سے شروع ہوتا ہے۔ داگھٹ آٹھ آئورویدک کتابوں کا مجموعہ ہے، جس کی تفصیل یہ ہے:

(۱) تشریح میں (۲) تداوی اطفال میں (۳) مضریت دیویوں (۴) معالجات اراض میں (۵) تیرا کائنات وغیرہ و زخم کے علاج میں (۶) زیرہیلے جانوروں کے ڈسنے کے علاج میں (۷) پری و آسیب کے علاج میں (۸) قوت باہ میں۔

داگھٹ اس فن کا پہلا مقدمہ ہے اور اس کی کتاب فن کی پہلی کتاب ہے، اس لیے انقباض کے بجائے مسائل طب میں انتشار زیادہ ہے۔ جو باب اور تفصیل اس نے قائم کی ہیں، وہ اکثر ایسی ہیں، جس میں ایک دوسرے کا تداخل ہو سکتا ہے کبھی کسی ایک ہی فصل میں خواص ادویہ، علت، اسباب علت اور علاج سب ہی درج کر دیتا ہے اور کہیں مضامین کو بہت تشبہ چھوڑ دیتا ہے۔ مضریات کے خواص بہت اختصار کے ساتھ لکھتا ہے اور اکثر متعارف خواص اشار کو ایک ہی سانس میں بول جاتا ہے، حالانکہ اس کے دوسرے خواص بھی ہوتے ہیں، جس کو وہ نظر انداز کر جاتا ہے۔

رسم درواج اور مذہبی روایات کو طبی اصول کے تحت ذکر کر دیتا ہے، لیکن اس کے محقق و ماہر فن ہونے میں کوئی کلام نہیں، جو بات اس کی تحقیق کو خلاف

کبھی کبھار کی کھانسی کو



نظر انداز نہ کیجئے

سعالین

نزلہ، زکام، کھانسی کا مؤثر علاج

NEW 4/59 UNITED

اپنے بچے کو سمجھیے



بچہ خوش رہنے کے لیے پیدا ہوا ہے

ایک ننگیں 'ا' اس بچہ صحت مند نہیں ہو سکتا،
کیوں کہ قدرت اس کو خوش اور چال و چلنا چاہتی ہے
اگر بچہ ایسا نہیں ہے۔ تو وہ ضرور
مغموم ہو گا اور اس کی صحت پر بڑی
طرح اثر انداز ہوتی ہیں۔

اپنے بچوں کو ان کی سبکدوش سے بچانے کے
لیے نو نبال یا قاعدہ کی سے دیجیے۔ نو نبال
صرف پیٹ کی تکلیفوں کا بہترین علاج ہے،
بلکہ ہاضمہ اور معدے کو بھی درست کرتا ہے۔

نو نبال



بچوں کی تمام بیماریوں کے لیے مفید

نو نبال، اپھارہ، تھ دست، دانت نکلنے اور جگر کی
خراہیوں، بے خوابی اور تھنس کا موثر علاج ہے۔



لیتے تھے۔ مریض کی جلد پر کم سے کم خراشیں لگا کر سینگ لگانے کی غرض سے اس امر کی ضرورت تھی کہ کوئی ایسا طریقہ نکالا جائے جس سے خون جاری ہو۔ چوتھی صدی قبل مسیح میں یہ کام تو نبی سے لیتے تھے۔ اُسے متاثرہ جگہ پر مضبوطی سے رکھ کر اس میں سے منہ سے ہوا کھینچ لیتے تھے۔

قدیم چینوں نے کبھی سینگ کے استعمال کو نہیں سمجھا اور نہ اس سے فائدہ اٹھایا۔ اس زمانہ میں اُن کے بڑے بڑے سرجن فولاد، چاندی یا سونے کی باریک باریک سوزیوں سے گہرے گہرے پنکچر کر کے زبانا کے خون نکالتے تھے۔ سینگ میں ہی ہوا خارج کرنا مشکل تھا اور منہ سے چوسنا بھی قابلِ اطمینان نہ تھا۔ اس کے بعد درجنوں پچکار یا ایجاد ہوئیں، مگر کسی سے بھی کام نہ چلا۔

پھر میکا کی خوش تدبیری جسم کے مختلف متاثرہ حصوں میں زخم لگانے کا کام بھی ٹھیک طریقہ پر انجام نہیں دے سکی۔ پُرانے زمانہ کے زخم لگانے والے بے ڈھنگے اور بھونڈے بن سے کام کرتے تھے، لیکن جہاں بلیڈا چمچے بھی ہوتے تھے، وہاں بھی سرجنوں کے لیے یہ بات قریب قریب نامکن تھی کہ بلیڈوں کو زنگ سے محفوظ رکھا جائے، اس لیے یہ قدرتی بات تھی کہ معالجوں کی نظر میں خون نکالنے کی صرف ایک بے ضرر اور زود اثر تدبیر کی وقعت ہوتی۔

دوسری صدی قبل مسیح میں اپولون کے پادری نکینڈ راکن کو لو فان نے سب سے پہلے عملِ جراحی میں جونک کا ذکر کیا ہے۔ اُس نے غالباً اُن تاجروں سے جو ہندوستان یا عرب گئے تھے، اس عجیب کیڑے کے متعلق معلومات حاصل کی تھیں۔ آگسٹس سیزر کے وقت تک تمام اچھے یورپین طبیب اس کیڑے سے بھی طرح واقف ہو گئے تھے۔

باوجود غیر یقینی بہم رسانی کے جیسے جیسے جونکیں مختلف بیماریوں میں مفید اور کارگر ثابت ہوتی رہیں، ان کی مانگ بڑھتی گئی۔ خارش سے لے کر دندانِ مسر تک اور ذاتِ الجنب سے لے کر ہڈیاں اور جنون تک میں اس خون چُرے والے

سودیت ڈاکٹر سر جوڑے بیٹھے تھے، زرد شہ کے ساتھ مشورے ہوتے تھے، عزت اسٹیلن بستر مرگ پر تھے، اُن کے خون کے دباؤ کو کم کرنے کی انتہائی کوششیں ہورہی تھیں، جب کسی کے لیے کچھ نہ ہوا تو بالآخر دوم ترہ اسٹیلن کے جسم میں جونکیں لگائی پُرس اور ایک اسٹیلن ہی پر کیا منحصر ہے، لاکھوں انسان قدرت کے اس جیتے جاگتے نشتر سے مستفید ہوتے رہے ہیں۔

بڑے سے بڑے سرجن صدیوں سے جونکوں کے دستِ نگر رہے ہیں۔ قریب تمام قدیم تہذیبیں اس سے فائدہ اٹھاتی رہی ہیں۔ امریکہ کی خانہ جنگی سے کچھ ہی پہلے صرف پیرس میں جونکیں ہرسال انسانوں کا دودلا کھ پونڈ خون پی رہی تھیں۔ معالجوں کے تمام آلات اور ساز و سامان کی طرح جونک کا تعلق بھی بیماری کے مخصوص نظریوں سے ہے۔

اس سے پہلے جب انسان نے جراثیم کی کارپردازیوں سے خوف زدہ ہونا سیکھا ہے، عارضوں کی بہت سی قسموں کا سبب بھوت پریت یا جسم کے خلیوں کی غیر معمولی رطوبتوں کو قرار دیا جاتا تھا، اس لیے تکلیف کے سبب کو دور کرنے کے سوا اور معقول علاج کیا ہو سکتا تھا۔ بھوت ہو یا غلیظ خلط اُس کو جسم سے خارج کرنا ضروری تھا۔ اس کے لیے فرنگات لگانے اور تکلیف دینے والی روح کو یا شے کو خون کے ساتھ تکلیف کی جگہ سے باہر نکالنے کی ضرورت تھی۔ قریب قریب سب طبی مراکز اس امر پر متفق تھے کہ اگر متاثرہ جگہ سے خون نکال دیا جائے تو فائدہ ہو جائے گا۔

بخاروں کی وجہ سے جو عارضے پیدا ہو جاتے ہیں، اُن کی علامتوں کو آجکل سیلانِ خون سے عارضی طور پر کچھ فائدہ حاصل ہو جاتا ہے اور جب سرجن اور مریض دونوں فصد کھولنے کو حکمی علاج تصور کرتے ہیں تو ظاہر ہے اس کا نفسیاتی اثر بہت زیادہ ہوتا ہے۔ پُرانے زمانہ میں صدیوں تک برابر مرد اور عورت بیماری اور تکلیف کے مقابلے کے لیے اپنے جسم سے خون نکھاتے رہے، لیکن براہِ راست کسی رگ کو

ہو گیا کہ انگلستان کے بڑے بڑے ہسپتالوں کے سالانہ اخراجات کا پانچویں صدی حصہ جو تکوں کے لیے مخصوص تھا، یہاں تک کہ سترہویں صدی میں صرف لندن کے ہسپتالوں کے لیے ستر لاکھ جو تکس دیتا کی گئیں۔ اس کے بعد سے انگلستان میں جو تکوں کا استعمال کم ہوتا گیا۔ روس میں ڈھائی انچ سے کم لمبی جو تکوں کی برآمدتوں بند رہی، ماسکوا میں سینٹ پیٹرس برگ میں سینکڑوں جو تکوں کے تالاب بن گئے تھے۔

امریکہ میں جو تکوں کی طلب دردمندیوں سے زیادہ نہیں بڑھی بلکہ کے بعد سے پچاس برس تک پندرہ لاکھ جو تکیں ہرسال استعمال ہوتی رہیں اور توکر قیمت سو ڈالر فی ہزار سے کبھی زیادہ نہیں بڑھی۔ امریکہ میں فلیڈلفیا کے ملازمین جو زیادہ پیدا ہوتی ہیں۔

جو تکوں کی آدمی درجن اہم قسمیں ایسی ہیں، جن سے معالج کام لیتے رہو ہر دیکھنے میں جو تک ایک رنگ، رنگ کا مینی کیڑا معلوم ہوتی ہے۔ ہلکا بھورا، سبز، سیاہ، تینوں رنگ اس طرح ملے جلتے ہوتے ہیں کہ اس کے سیدائشی ماحول میں اسے پھیلنے رکھتے ہیں۔ پانی کی لہروں میں آہستہ آہستہ حرکت کرتے ہوئے وہ پانی میں بھرتے ہوتے ہیں کہ پس منظر کا ایک جڑ معلوم ہوتی ہے۔

جو تک کے جسم پر کوئی عضو نہیں ہوتا۔ اس کا جسم ۳۴ حصوں یا حلقوں منقسم ہوتا ہے۔ ان میں چھ حصوں کا ایک واحد بن جاتا ہے، جس میں اس کیڑا کا سر اور منہ شامل ہوتا ہے۔ سات طبقے وہ ہیں جن میں اعضائے ہضم شامل ہیں جسمانی نشوونما مکمل ہونے پر جو تک دوسرے چار انچ تک لمبی ہوتی ہے، چوڑی جو تک خود اس انچ لمبائی تک کھینچ سکتی ہے، یا سکر کر ایک بہت چھوٹی سی گیند بن جاتی ہے۔ دس برلے نام آنکھوں کے ذریعہ وہ سایہ اور روشنی کو محسوس کرتی ہے۔ دوسرے اعضا جس اپنے شکار کی طرف اس کی رہنمائی کرتے ہیں۔

جو تک کے دل نہیں ہوتا۔ دل کی جگہ چار دھڑکتی ہوئی رگیں ہوتی ہیں، جو کہ جلد کے ذریعہ جسم میں داخل ہوتا ہے، کیوں کہ اس کے ذریعہ پھیلتے ہوئے ہیں، ان کے گھٹنے روایتی حیاتیاتی نقطہ نظر سے جو تک کو زندگی کا بہت ہی ادنیٰ درجہ حاصل ہے، یعنی اس کی ساخت ان دو دھڑلانے والے سرخ خون والے جانداروں کے متعلق ہے، جن کا وہ خون چوتھی ہے، بہت ہی سادہ ہے، کچھ کے برخلاف اسے رشتہ دار سمجھو، جو تک کا جسمانی جوف بہت ہی چھوٹا ہوتا ہے، بس یہ سمجھو کہ دونوں میں اور وہ بھی اس طرح کہ ایک نلکی دوسری نلکی کے اندر ہے۔

کسی معالج سے تم اپنی بیماری کا حال بیان کرو تو وہ تمہیں بتا دے گا کہ تمہیں کتنی جو تکوں کی ضرورت ہے اور انہیں کہاں لگا نا چاہیے۔ بڑھئی کے لیے معدہ کے جوف میں ہیں سے تیس تک جو تکیں لگاتے ہیں۔ آدمی درجن جو تک دونوں کپڑوں پر لگانے سے زکام بالکل جاتا رہتا ہے۔

چھوٹے بچوں کے دانت نکلنے کی تکلیف میں کان کے پیچھے جو تکیں لگا کر دوا ساری تکلیف دور ہو جاتی ہے اور آسانی سے دانت نکل آتے ہیں۔ کالی کھانسی کے لیے پیٹ پر کانی تعداد میں جو تکیں لگانی پڑتی ہیں۔ اگر گھٹیا کا ہلکا سا حملہ ہو تو ٹخنہ اور پنڈلی کے پیچ کے حصہ میں چار چار جو تکیں اور ایک ایک جو تک دونوں کانوں کے پیچھے لگائے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ بہت تیز بخار میں سر کے چاروں طرف بہت سی جو تکیں لگانی پڑتی ہیں۔

جب پنومینا کو عروج حاصل ہوا ہے تو یورپ میں اس کی قوم خراجی کام کرنا شمار ہوتی تھی اور فرانس بریسیار، جو پنومینا کی فوج کا سرجن تھا، جو تکوں کی کاگوڑی کا بڑا علاج تھا سترہویں صدی میں بریسیار نے اس میں ٹیکسٹائل امراض کا پروفیسر مقرر ہوا اس کا خیال یہ تھا کہ معدہ کی خرابی سب بیماریوں کی جڑ ہے اور اس کا سبب اچھا اور سبب زیادہ مؤثر علاج معدہ اور سر پر جو تکیں لگانا ہے۔ یہاں تک کہ وہ تاریخ میں سب سے بڑا خون کی معالج، کہلاتا تھا۔ وہ اپنے مطلب میں سینکڑوں جو تکوں کو استعمال کرتا تھا اور اپنے طلباء کو بھی جو تکیں استعمال کرنے کی ہدایت کرتا تھا۔

جو تکوں کی مانگ فرانس میں اس قدر بڑھ گئی تھی کہ جو تکیں ہٹا کرنے والے اس کی طلب کو پورا نہیں کر سکے اور انہیں اسپین اور پرتگال سے جو تکیں منگانی پڑیں۔ پھر اٹلی اور یوگوسلاویہ سے منگائیں۔ بعض لوگوں نے خاص طور پر دلدل میں گھسنے کی مشق کی، وہ ٹانگیں نیکی کر کے دلدل میں گھس جاتے تھے اور جب اس میں سے نکلتے تھے تو ان کی ٹانگوں پر بیسیوں جو تکیں چبٹی ہوتی تھیں۔

جو تکیں درآمد کرنے والوں کے ایجنٹ پولینڈ، روس، فلسطین اور ترکی وغیرہ ممالک میں موجود رہتے تھے۔ اسٹراس برگ جو تکیں فراہم کرنے کا مرکز بن گیا تھا۔ ساٹھ ہزار سے اتنی ہزار تک جو تکیں ہر روز پیرس کو بھیجی جاتی تھیں اور فرانس میں ہر سال پانچ کروڑ پچھتر لاکھ جو تکیں کام میں آتی تھیں۔

انگلستان میں بھی ان دنوں خاصی بڑی تعداد میں جو تکیں درآمد کی جاتی تھیں۔ سترہویں صدی میں یورپ سے انگلستان اور امریکہ کو پندرہ لاکھ جو تکیں بھیجی گئیں۔ اس سے جو تک

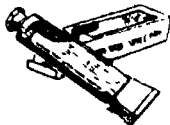
درجہ حرارت بیش ڈگری فارن ہائٹ اتر جاتا ہے تو جوئیکس مر جاتی ہیں۔ منطقتہً متدلیاں جوئیکس جاڑوں بھرے جس و حرکت پڑی رہتی ہیں اور جب درجہ حرارت بڑھتا ہے تو پھر حرکت میں آجاتی ہیں جب پانی خشک ہو جاتا ہے تب بھی جوئیکس زندہ رہتی ہیں۔ کچھ ٹیس ہل بنا کر ایک جران جوئیکس چار پانچ ہفتے تک بغیر پانی کے زندہ رہ سکتی ہے۔ جوئیکس خاص اہتمام کر کے کہیں پالی نہیں جاتیں۔ اس کے باوجود وہ ہر جگہ پائی جاتی ہیں۔ ایشیا اور فلپائن میں یہ موشیوں کو بہت پریشان کرتی ہیں۔ جوئیکس ریڑھ کی ہڈی والے جانوروں کے خون کو ترجیح دیتی ہے، لیکن یہ نہیں ہے کہ صرف یہی خون وہ پیتی ہو، ضرورت پڑتی ہے تو کچھ سے اور میڈلک کے خون پر نیلیں کی نیلیں پر مددش پاتی رہتی ہیں۔

ایشیا میں تو اب بھی جوئیکوں سے عام طور پر کام لیا جاتا ہے، لیکن یورپ کے بہت ہی کم دوا فروشوں کے یہاں اب جوئیکس دست یاب ہوتی ہیں۔ بعض ماہر کہتے ہیں کہ مسوڑھوں کے پھوٹوں کے لیے جوئیکوں سے بہتر کوئی علاج نہیں جب جوتھ لگنے سے جلد سیاہ پڑ جاتی ہے تو جوئیکس اس کو ٹھیک کر دیتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یورپ میں گھونسہ بازی کے کھیل میں حصہ لینے والوں کو جوئیک کی تلاش رہتی ہے۔

تسکین و آرام کے لیے

درد، سوزش، دم اور خارش وغیرہ میں تسکین کے لیے ہمدرد بام استعمال کیجیے۔ یہ نزلہ، کھانسی کی تکلیف، دردِ سر، جوتھ، کڑے کموڑوں کے کاٹنے، جوتھوں کے درد، پٹھوں کی دکھن اور اسی قسم کی دوسری تکلیفوں میں ٹھنڈک اور سکون پہنچاتا اور آرام دیتا ہے۔ ناگہانی ضرورت کے لیے گھر میں رکھیے۔

ہمدرد بام
درد کو جڑ سے کھودیتا ہے



پلتے ہیں۔ جوں جوں نشوونما ہوتی جاتی ہے، خوراک کا ڈھنگ بدل جاتا ہے۔ گوٹھلے اور بندھوٹے کے لیے پتھے مہتا ہوتے ہیں، پھر بھی جوئیک کا ٹکڑا اتنا تنگ ہوتا ہے کہ اس میں سے ٹھوس اور نمخہ خوراک نہیں گزر سکتی، اسی لیے بالغ جوئیک خون کی تلاش میں رہتی ہے۔

کسی پتھر یا گھاس پھوس سے جسم کا پچھلا حصہ چٹائے ہوئے بھوکی جوئیک پانی میں لہراتی رہتی ہے، جب اپنے مطلب کے شکار کا پتہ لگتا ہے تو وہ پتھر یا گھاس کو چھو کر اس تک تیر کر پھینچتی ہے۔ پیچھے والی خون چوسنے کی ٹلی سے مضبوط پکڑ کر آگے کی خون چوسنے والی ٹلی سے مقام اتصال تلاش کرتی ہے، بہت چھوٹے چھوٹے ٹھوٹے ٹھٹے ہیں اداؤں کے اندر سے تین عجیب قسم کے نکونے جڑوں کے جوڑ ظاہر ہوتے ہیں، تیوں میں سے ہر ایک جھلی دار گدڑی میں جس کی شکل نصف چاند کی سی ہوتی ہے پچاس یا اس سے زیادہ بہت ہی ٹٹے ٹٹے دانت ہوتے ہیں، جڑوں کی آگے پیچھے ہوتی ہوئی موری گردش تین چھوٹے چھوٹے شکاف بنالیتی ہے اور اس خوب صورتی کی بنیاد ہے کہ دراصل تکلیف محسوس نہیں ہوتی، یہاں تک کہ اگر جوئیک کو دیکھ دیا جائے تو خبر ہی نہ ہو کہ کوئی خون چوس رہا ہے۔

جڑے کے پٹھوں کی حرکت سے ایک ٹھاب دار کیما دی مادہ نکل کر ٹھٹے ہوئے زخم میں داخل ہوتا ہے، تاکہ خون جم نہ جائے۔ امریکہ میں ایسی جوئیکس بہت کم ہیں جو ایک اونس کے چھٹے حصہ سے زیادہ خون کھینچ سکتی ہوں۔ یورپ کے ملکوں کی جوئیکس اس سے چار پانچ گنا زیادہ خون چوستی ہیں۔ بعض ایشیائی ممالک کی جوئیکس اس سے بھی زیادہ خون چوس سکتی ہیں۔

انسان کے جسم میں گردش کرتے ہوئے خون کے سرخ خلیوں کی زندگی ضرر بنزبفتوں کی ہوتی ہے، لیکن جوئیک کے جسم کے اندر والی بیس تھیلیوں میں سی ایک فیمل میں بھر کر انسانی خیلے ہینوں تر و تازہ رہ سکتے ہیں۔ ایک دفعہ سرور کو خون چوسنے کے بعد جوئیک ایک تھیلی کو خالی کر کے ہضم کرتی رہتی ہے۔ ایک دفعہ بیٹ بھر لینا اس کو بے سال بھر تک کے واسطے کافی ہے۔

جوئیکس کہیں بھی ہوں، ان کے دشمن بہت ہی کم ہوتے ہیں۔ پیلی پھلی اور ٹرائٹ پھلی اسے بہت شوق سے کھاتی ہیں۔ ان کے علاوہ کوئی پانی کا کیڑا جوئیک کو نہیں کھاتا۔

جوئیکس قریب قریب ساری دنیا میں پائی جاتی ہیں۔ سرد ملکوں میں جب



نقصان پہنچانے والی غذاؤں

پیشہ سبب کیجیے
بلقیس جہاں بیگم - میا برج - کلکتہ



رہتے ہیں، یا غذاؤں میں چھپے ہوئے جراثیم غذاؤں کے ذریعہ پہنچتے رہتے ہیں، مگر بعض کو سمورہ غیر استعمال کرنے سے ہی نزلہ و زکام کے شکار ہو جاتے ہیں اور کچھ لوگ گھنٹوں سے قریب رہ کر بھی نساہرتے دیکھے گئے ہیں۔

ذیل میں ڈاکٹر اترتھر کی چند ہدایتیں دی جا رہی ہیں، جن پر آپ عمل پیرا ہو کر نساہرتے حاصل کر سکتے ہیں:

۱۔ آپ بس ایک ایسے دن کی تلاش کیجیے، جب آپ کو نزلہ و زکام یا اور کوئی مرض نہ ہو۔
۲۔ تباہ کنوشی سے احتیاط کیجیے کیونکہ یہ آپ کی بعض کی رفتار پر گہرا اثر ڈالتی ہے
۳۔ اپنے ایک ہاتھ میں گھڑی رکھ کر دوسرے ہاتھ سے ایک منٹ تک نبض دیکھتے رہیے اور "قرعات نبض" یاد رکھیے۔

۴۔ بارہ گھنٹوں کے اندر چودہ مرتبہ نبض دیکھیے۔ اس طرح صبح کے وقت فوراً اس سے اٹھ کر اور ہر کھانے کے بعد نبض دیکھنے کی ضرورت ہے (ناشتہ کے وقت، دن کو کھانے کے وقت اور شام کے کھانے کے وقت)۔ ہر کھانے کے بعد آدھ گھنٹہ کے وقفے سے تین مرتبہ نبض دیکھنے کی ضرورت ہے اور اس کے علاوہ رات کو سونے سے کچھ پہلے۔

۵۔ بستر پر پہلی بار نبض دیکھنے کے سوا بیٹھے وقت دیکھیں، کیونکہ بستر سے اٹھنے پہلے آپ کی نبض کی رفتار ہوگی، وہی آپ کی نازل رفتار ہے۔

۶۔ آپ ہر کھانے کے بعد اپنے تمام کھانوں کو ایک کاغذ پر نوٹ کر لیجیے۔

۷۔ ہر اس غذا کو خیال رکھیں جس کے استعمال سے آپ کی نبض کی رفتار تیز تر ہو جائے کیونکہ یہ امر مسلم ہے کہ اس غذا میں چند ایسے ناقص اجزاء شامل ہیں جو نبض کی تیز رفتاری کا باعث ہوتے ہیں۔

ایک نوزد کی الحس مرصضوں کا مطالعہ کرنے کے بعد ڈاکٹر اترتھر نے ایسی غذاؤں کو معمولی قسم کے امراض پیدا کرنے کا باعث ہوتی ہیں، درج کر لیا ہے۔ مثلاً انڈے، ڈبل روٹی، آلو، دودھ، نارنگیاں، گائے کا گوشت، مچھلیاں، مٹر، بین اور شکر۔

انہیں پورا یقین ہو کہ نقصان پہنچانے والی غذاؤں کے پرہیز ہی سے انسان اپنے تندرست اور توانا کھسکا ہو اور بعض حالات میں وہ زیادہ دنوں تک نندہ بھی رہ سکتا ہے

آپ اپنی نبض خود دیکھ کر اپنے بہت سے امراض کا علاج شروع کر کے ان کو نجات دے سکتے ہیں!

یہ ہیں وہ الفاظ جو ایک مشہور و معروف طبی ماہر نے اپنے ایک بیان میں کہے تھے۔ ماہر موصوف کا نام ڈاکٹر کوکا اترتھر ہے، جو کولمبیا یونیورسٹی کے کلینیکل میڈیسن کے ریسرچرٹ میں مڈل ہرفریس کی حیثیت سے رہ چکے ہیں۔ ڈاکٹر اترتھر اپنی کتاب "دی پلانٹ مار ایلری" میں ہدایت لکھتے ہیں:

یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ گھونٹنے، اسٹراہریاں، انڈے اور دودھ اعتدال کے ساتھ مضر نہیں ہیں، مگر کچھ لوگوں کے لیے نقصان دہ ثابت ہوئے ہیں کیونکہ ان کے استعمال سے انہریاں اور دم جیسے اور بھی امراض کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔

ڈاکٹر اترتھر کو پورا پورا یقین ہے کہ لاکھوں ایسے ذکی انجس لوگ ملیں گے، جن کی زندگیوں کو تباہ و تفتا کر کے دوا، تپ کا ہی (سے فیور)، بدھیمی اور اعصابی فلکن سے بوجھ رہی ہیں۔ وہ اگر چاہیں تو اپنا علاج خود کر کے حوصلہ افزائی بخیل سکتے ہیں۔

بہت سے ایسے امراض ہیں، جو غذا کے ناقص اجزاء کے باعث لاحق ہو جاتے ہیں، مگر بہت سے لوگ اتنے ذکی انجس ہوتے ہیں کہ وہ خود اپنے نظام جسم کے صحیح انحال میں رکاوٹ پیدا کرنے کا سبب بن جاتے ہیں۔

اگرچہ اکثر لوگوں کو مختلف غذاؤں کے بارے میں کم علم ہوتا ہے، مگر ڈاکٹر اترتھر کہتے ہیں کہ یہی غذائیں نبض کی رفتار کو تیز تر کر دیتی ہیں۔

سب سے پہلے یہ جاننے کے لیے کہ کن غذاؤں سے پرہیز کیا جائے؟ آپ کو چاہیے کہ آپ اپنی نبض کی نازل رفتار کا صحیح اندازہ کریں اور وہ غذائیں، جن کے کھانے کے بعد نظام نبض تیز ہو جائے، انہیں فوراً ترک کر دینا چاہیے۔ ایسی غذاؤں سے پرہیز کے بعد جیسا کہ ڈاکٹر اترتھر کا خیال ہے، آپ کی آدمی سے زیادہ شکایات رفع ہو جائیں گی۔

نزلہ و زکام کے بارے میں پہلے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے، مگر ڈاکٹر اترتھر کے بیان سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ بہت سی نزلہ اور زکام کی بیماریاں اس طرح لاحق ہو جاتی ہیں کہ گرد و غبار ناک کے ذریعہ جسم کے اندر جذب ہوتے



کیمانی عمل سے انسانی خوراک کے قابل بنایا جاسکتا ہے پتیوں کو ایک ایسی مشین کے اندر ڈالا جاتا ہے، جو انھیں اچھی طرح کچل ڈالتی ہے اور پھر ان سے پروٹینی اجزا ایک گیلے لیک کی صورت میں نکل آتے ہیں۔ ایک ٹن تازہ پتیوں سے تقریباً ایک سو پونڈ وزنی ایک تیار ہوتا ہے۔ اس لیک میں چالیس پونڈ خالص پروٹین اور اس کے ساتھ ہی نشاستہ اور چکنائی کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ یہ مقدار دوسری فصلوں کی ایک ایکڑ آراضی کی اچھی پیداوار سے حاصل شدہ مقدار کی برابر ہوتی ہے۔ ان پتیوں کا بھوسہ یا کھل بعد میں جانوروں کے چارہ کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پتیوں سے حاصل شدہ یہ پروٹین کھانے میں استعمال کیوں نہیں ہوتا؟ اس کا جواب یہ ہے کہ لوگ عام طور پر اسے پسند نہیں کرتے۔ مغربی ملکوں کے عوام کو اس کی ضرورت نہیں کہ وہ ایک بے مزہ خوراک کو مزے دار بنا کر اپنالیں، حالانکہ اسے بھری خورد کی خوراک کی غذائی کمی کو پورا کرنے کے لیے بہت اچھی طرح استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن مشرقی ملکوں میں، جہاں خوراک کی بھی کمی ہے اور نقص تغذیہ بھی عام ہے، صورت حال کو بہتر بنانے میں اس سے بہت مدد لی جاسکتی ہے تاہم، اس سلسلہ میں ایک بڑی مشکل ہے۔ جیسا کہ غیر ترقی یافتہ ملکوں کے تھل زدہ علاقوں میں کام کرنے والے امدادی کارکن اچھی طرح جانتے ہیں، ان ملکوں کے باشندے ایک محدود خوراک استعمال کرنے کی بڑی سختی کے ساتھ عادی ہوتے ہیں اور انھیں کوئی نئی چیز استعمال کرنا ایک مشکل سوال ہوتا ہے۔

دو تھامسٹن (جنوبی انگلینڈ) کے تجزیاتی اسٹیشن نے اس سلسلہ میں ایک ایسی کم قیمت مشین ایجاد کر لی ہے، جسے استعمال کرنے کے لیے کسی فنی ماہر کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ تجزیاتی اسٹیشن پتیوں کے پروٹین کو خوش ذائقہ بنانے کی کھانا کوکوش کر رہا ہے، جس کے نتیجے میں پتیوں کے

لندن کے مضافات میں کچھ سائنس دان ریسرچ کے ایک منصوبے پر رہے ہیں، جس کا مقصد نیلے بھوک کا خاتمہ کرنا اور خوراک کی قلت کو روکنا ہے۔ یہ سائنس دان پٹیوں اور پودوں کی پتیوں سے پروٹین کی ایسی شکل مل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، جسے انسانی خوراک کے لیے قابل قبول بنایا جاسکے۔ اگر یہ سائنس دان اپنے مقصد میں کامیاب ہونگے تو امید ہے کہ وہ کافی مقدار میں خوراک مہیا کر سکیں گے جو زرعی ماہرین کی توقعات سے زیادہ ہوگی۔

اگر غور سے دیکھا جائے تو ہم سب کی خوراک کا انحصار پتیوں پر ہے۔ دانت پتیاں کھا کر اپنا پیٹ بھرتے ہیں، ان سے ہمیں گوشت اور دودھ ملتا۔ گویا ہم جانوروں سے ہضم کا ابتدائی کام لیتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ یہ عمل ہماری خوراک کو زیادہ ہضم بنا دیتا ہے، مگر اس سے بربادی بھی ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ایک گائے کا پیٹ بھرنے کے لیے تین ایکڑ زمین اس ضروری ہوتی ہے۔ اگر گھاس کی اس کثیر مقدار سے غذائی عناصر بڑھانے حاصل کر لیے جائیں تو ان سے پورے گاؤں کی انسانی آبادی کا پیٹ جاسکتا ہے۔

جنوبی انگلینڈ میں واقع ہارپینڈن میں دو تھامسٹن کے تجزیاتی اسٹیشن سائنس دانوں نے ایک ایسا طریقہ معلوم کر لیا ہے، جس کے ذریعہ پتیوں کو



پروٹین کو آزمائش کے لیے دنیا کے کسی بھی حصہ میں بھیجے کو تیار ہیں، بشرطیکہ ماہرین طعام اسے اپنے یہاں رواج دینے پر آمادہ ہوں۔ یہ تجرباتی اسٹیشن اس پر بھی غور کر رہا ہے کہ کس قسم کی ٹینیوں پر تجربے کرنا سب سے زیادہ موزوں ہوگا۔ ماہرین نے اب تک جو کہ نرم و نازک پودوں، بلوط اور گیہوں کی ٹینیوں پر تجربے کر کے بہترین نتائج حاصل کیے ہیں، حالانکہ انھیں کم از کم تیس دوسرے مقامی پودوں پر تجربے کرنے سے بھی خاطر خواہ نتائج حاصل ہوئے ہیں۔

انگلینڈ کے علاوہ دوسرا ملک گھانا ہے، جہاں مطالعہ اور مشاہدہ کے بعد یہ معلوم ہوا ہے کہ دہل سے تیس تک مقامی پودے اس تجربے کے لیے موزوں ہیں۔

دنیا کے فاضل اناج پیدا کرنے والے ملکوں کے بارے میں ایک عام غلط فہمی یہ ہے کہ انسان کی غذائی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے مزید کچھ پیدا کرنے کی ضرورت نہیں، بلکہ فاضل پیداوار کے علاقوں کی زائد مقدار سے ہی قلت خوراک والے علاقوں کی غذائی کمی پوری کی جاسکتی ہے۔ اس سلسلہ میں اقوام متحدہ کے ادارہ خوراک و زراعت نے یہ واضح کر دیا ہے کہ اپنی ضرورت سے زائد اناج پیدا کرنے والے ملکوں کی فاضل غذائی پیداوار کو اناج کی کمی والے علاقوں میں مساوی طور پر تقسیم کرنا مسئلہ حاصل نہیں، اور اگر دنیا کی تمام فاضل غذائی پیداوار کو براہ تقسیم کر بھی دیا جائے تو بھی دنیا کی نصف آبادی قلت خوراک میں مبتلا رہے گی۔ اس کے علاوہ سب سے زیادہ کمی پروٹین کی ہے، جو جسمانی تعمیر کے لیے ایک نہایت اہم عنصر ہے، کیوں کہ قرون ماضی میں اس عنصر کی کمی بھی مردم خوری کا ایک خاص سبب رہی ہے۔

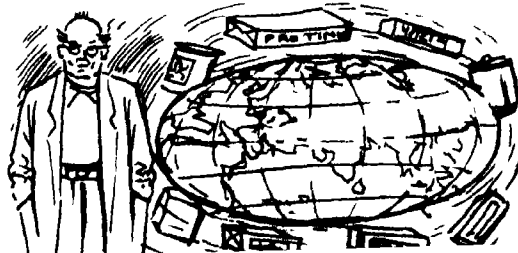
اس میں شک نہیں کہ انسانی غذائیں پروٹین دوسرے ذرائع مثلاً گوشت، سرباہین اور مونگ پھلی سے بھی حاصل ہو سکتا ہے، جو کافی مقدار میں پیدا ہوتے ہیں۔ لیکن تینیاں، جن کی اچھی خاصی مقدار کو جانور جیتے ہیں پڑنے کے اعتبار سے مالا مال ہیں۔ ان کی ایک بہت بڑی مقدار یوں ہی ضائع ہو جاتی حالانکہ ان سے اتنی کافی مقدار میں پروٹین حاصل ہو سکتی ہے، جو گوشت پھلی وغیرہ سے حاصل ہونے والے پروٹین کی مجموعی مقدار سے زیادہ ہے۔ اور ساتھ ہی ان کی پیداوار پر محنت بھی سب سے کم صرف ہوتی ہے۔

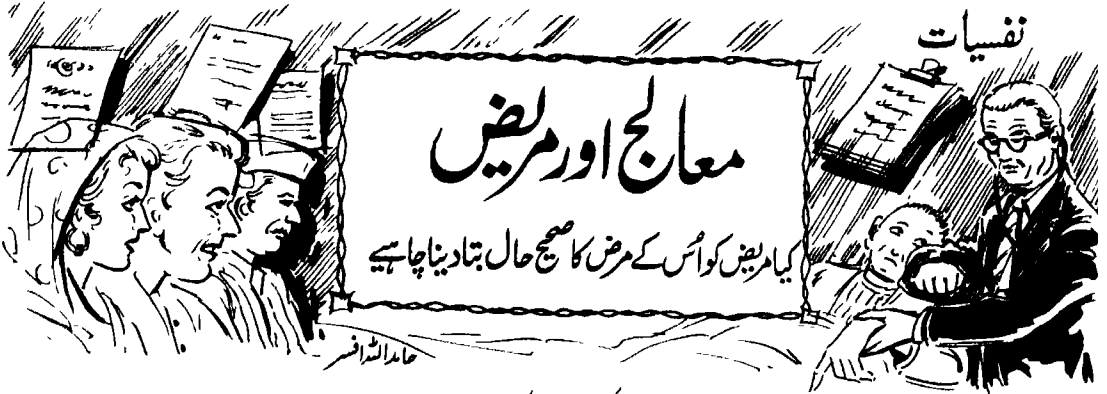


چکنے ایک یا پیٹ کو پوڈ میں تبدیل کیا جاسکے گا تاکہ اسے پکائی ہوئی چیزوں (روٹی سالن وغیرہ) میں ڈال کر حل کیا جاسکے خود پیٹ بھی نہایت تقویر بخش چیز ہے، کیوں کہ اس میں چکنائی کے بہت ہی قیمتی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ قیمتی سے اکثر لوگ جو تقریباً گزشتہ پچاس ہزار سال سے چیزوں کو روایتی ڈھنگ سے پکا کر کھانے کے مادی پلے آرہے ہیں، اس کے چٹک دار ہنر نگ پر اعتراض کرتے ہیں، چنانچہ سائنس دان اس کا یہ رنگ چھپانے کے لیے طرح طرح کے تجربے کر رہے ہیں۔ ایک طبعی یہ ہے کہ اس کو پکا کر چھوٹی چھوٹی ٹکیاں بنائی جاتی ہیں، یا سالے کی صورت میں یا سیو بنا کر خوش نما ڈبوں میں بند کر دیا جاتا ہے۔ اسے پھلی، انڈے اور پیرے کے ساتھ استعمال کرنے کی بھی کوشش کی جا رہی ہے۔ امید کی جاتی ہے کہ اسے خوش ذائقہ بنا کر اس کے غیر معمولی رنگ کا عیب دور کیا جاسکے گا۔

خیال ہے کہ اگر آئندہ کبھی جنگ ہوئی تو مغربی قوموں کے لیے یہ اور اسی قسم کی غذائیں قابل قبول ہوں گی۔ تاہم، مشرقی ملکوں میں ٹینیوں کو حاصل ہونے والے پروٹین کو سرحدل عزیز بنانا اور رواج دینا ایک بالکل ہی مختلف مسئلہ ہوگا، کیوں کہ ان ملکوں میں ایسی غذائیں میسر نہیں آئیں گی، جو اس پروٹین کے ظاہری عیب کو چھپا سکتی ہیں۔ ان ملکوں میں اس پروٹین کو رواج دینے کا بہترین طریقہ یہ ہوگا کہ وہ بچوں کی خوراک میں استعمال کرائے جائیں، جو ہر قسم کی غذا کو بڑی آسانی کے ساتھ اپنا لیتے ہیں۔

روحانہ مسئلہ کے تجرباتی اسٹیشن کے سائنس دان اس سنہ





کیا ہے۔

ایک عورت لکھتی ہے "میرا ڈاکٹر کہتا ہے، تم ایک قسم کی ذیابیطس میں مبتلا ہو، لیکن یہ کیا بلا ہے میں جانتی نہیں؟" ایک شخص جو ایک قسم کے فالج میں مبتلا تھا لکھتا ہے "مجھے ایک دوا دی گئی ہے جو بہت خفیف سا فائدہ پہنچاتی ہے۔ ڈاکٹر کہتا ہے اب یہ بیماری عمر بھر تمہارا ساتھ نہیں چھوڑے گی، مگر میں نہیں جانتا کہ وہ بیماری آتھر ہے کیا؟"

ایک ممتاز ماہرِ رحن ایک امریکی طبی رسالے میں تحریر فرماتے ہیں مریض کے لیے یہ بہت ہی مشکل ہوتا ہے کہ وہ ایک ڈاکٹر سے جو بہت بنا بیٹھا رہتا ہے اپنے مرض کے متعلق کوئی بات معلوم کرے۔ اگر ڈاکٹر کوئی جواب بھی دیتا ہے تو وہ اس قدر محتاط اور مختصر ہوتا جس سے مریض اور الجھن میں پڑ جاتا ہے۔



حال ہی میں ایک وکیل ایک ڈاکٹر کے پاس اپنا معائنہ کرانے کے لیے گیا، وکیل کا بیان ہے کہ "ڈاکٹر نے مجھ سے کہا کہ آپ کے تھنکس میں کچھ سرسراہٹ سی ہے، اس کے بعد وہ خاموش ہو گیا مگر میں ڈاکٹر کے سر ہولیا کر مجھے تفصیل سے بتایا کہ کیا بات ہے۔ پندرہ بیس منٹ تک بار بار کہنے کے بعد مجھے معلوم ہوا کہ میرے برقی کارڈیوگرام اور خون کے راپڈ اور فلورسکوپک امتحانات سے معلوم ہوتا ہے کہ میرے جسم میں کسی قسم کی خرابی نہیں ہے، انھوں نے بتایا کہ ساٹھ برس کی عمر کے تھنکس میں یہ سرسراہٹ معمولی سی بات ہے۔"

کون جانتا ہے کہ اس قسم کے مختصر اور پراسرار جوابوں نے کتنے خدرا کے

امریکہ اور یورپ کے طبی رسالوں میں اور طبی انجمنوں میں اس مسئلہ پر اکثر نہ ہونی رہتی ہے کہ مریض کو مرض کا حال بتانے کے سلسلے میں معالج کو کیا کرنا ہے اس کو اس کے مرض کا صحیح حال بتا دینا چاہیے یا نہیں؟

مریض کو مرض کا صحیح حال بتانا مفید بھی ہو سکتا ہے اور مضر بھی۔ اپنے اس کا حال سن کر اس سے اثر قبول کرنے کا انحصار ایک بڑی حد تک مریض کی کیفیت اور اس کے جذباتی اور دماغی ہولے یا نہ ہونے پر ہے۔ اگر مرض شدید اور ہلکے اور مریض حساس اور جذباتی ہے تو بہت ممکن ہے کہ وہ مرض کو ہلکے تر دیکھ کر نہ بے حال ہو جائے اور اگر مریض پختہ سیرت اور متوازن طبیعت کا آدمی ہے اور مال کی قوت کے راز سے آگاہ ہے تو ممکن ہے ان اوصاف کی مدد سے وہ مرض کی شدت کو کم کر لے۔

آج کل امریکہ اور یورپ میں زیادہ تر رجحان اسی طرف ہے کہ مریض کو مرض کا حال صاف صاف بتا دینا چاہیے عام طور پر معالج مریض کو اس کے مرض کے متعلق ایک آدھ بات بتا دیتے ہیں، یہ طریقہ زیادہ مناسب نہیں معلوم ہوتا



س لیے کہ اس سے مریض اور الجھن میں پڑ جاتا ہے۔

امریکہ کے طبی رسالوں میں بعض مریضوں کے خطوط چھپتے رہتے ہیں، ان میں زیادہ تر مریض ہی کہتے ہیں کہ "ہمارا ڈاکٹر ہمیں یہ نہیں بتانا کہ ہمارا مرض

مریض سے کہا تم کسی خاص بیماری میں مبتلا نہیں ہو تمہارے جسم کے سب اعضاء بالکل ٹھیک ہیں۔ بات یہ ہے کہ ہم میں سے بعض لوگ اپنے جسموں پر ضرورت سے بہت زیادہ بوجھ ڈال دیتے ہیں یہی تمہارا حال ہے۔

انہوں نے مریض کو ہدایت کی کہ ایک ڈائری بنالے جس میں اپنے روزانہ



نے پینے کا حال لکھے اور سونے اور جاگنے کا وقت درج کرے اور یہی لکھی کرتی دیر اس نے آرام کیا اور کئی دیر تفریح کے شغلوں میں مصروف رہا، پھر ڈاکٹر نے اس ڈائری کا بغور مطالعہ کیا اور ان کی مصروفیتوں میں کچھ تبدیلیوں کی رائے دی، آرام کے لیے یہ وقفہ تمام سب ہوگا، ناشتہ میں یہ چیزیں بہتر میں گی۔ ان سب باتوں پر عمل کرنے سے مریض کو جتنا فائدہ پہنچا اتنا کسی دوا سے نہیں پہنچا تھا امریکا اور یورپ میں اب ڈاکٹروں کو یہ اندازہ ہوتا جاتا ہے کہ اگر مریضوں کو ان کے مرض سے معقول طور پر آگاہ کر دیا جائے تو وہ صحت حاصل کرنے میں اپنی بہت مدد کر سکتے ہیں۔

حوبی اوقیہ کے ایک ڈاکٹر برٹش میڈیکل جرنل میں اس مسئلہ پر اظہار خیال کرنے ہوئے کہتے ہیں کہ ”معالجہ کو چاہیے کہ ابتدا ہی میں مریض کی حوصلہ افزائی کرے اور اُسے یہ بتائے کہ اپنی حالت بہتر نہیں خود کٹر دل حاصل ہے اور تم سمجھ اور بچتہ ارادے کے ساتھ اپنے علاج میں بہت مدد دے سکتے ہو۔“

فرض کیجئے اگر ڈاکٹر اپنے مریضوں کو ان کے مرض کے کافی حالات بتا دے اور مریض اپنے علاج کے سلسلہ میں ڈاکٹر کی مدد کریں تو کیا اس کا بھی امکان ہے کہ غیر ضروری آپریشنوں سے مریضوں کا بچھا چھوٹ جائے؟ ایک سرخس کے نزدیک اس کا امکان ہے، ان کا بیان ہے کہ بہت سے آپریشن ایسے ہوتے ہیں جن کی فوری طور پر قطعاً ضرورت نہیں ہوتی۔ مریض کو چاہیے کہ ڈاکٹر کے مشورے سے فائدہ اٹھا کر اور اچھی طرح سوچ سمجھ کر آپریشن کے متعلق خود فیصلہ کرے۔

آگے چل کر یہی سرخس کہتے ہیں کہ ”بہت سے مرض ایسے ہیں کہ تم ایک مرتبہ تک ان کی موجودگی میں آرام سے زندگی بسر کر سکتے ہو ان کا علاج دیکھنے میں آپریشن سے زیادہ خطو نہیں ہے۔“ ظاہر ہے کہ یہاں ان مریضوں کا ذکر نہیں

ہندوں کو اچھا خاصہ مریض بنادیا اور زندگی کی طرف سے بایوس کر دیا اور یہ سن کر کہ تمہارے نفس میں سرسراہٹ ہے وہ یہ سمجھ بیٹھے کہ ہم کسی سنگین قلب کے مرض میں مبتلا ہیں۔

ایک مستند رپورٹ کے مطابق تقریباً ساٹھویں صدی ایسے مریض جو اب ہر ایک امراض قلب سے مشورہ کرتے ہیں اپنے دل کے متعلق ملطہ قسم کے مبالغہ آمیز اور غیر ضروری فکروں میں مبتلا رہتے ہیں، ان کے دلوں میں کوئی خرابی نہیں ہوتی۔ ایک اور معالج کا بیان ہے کہ سینڈونٹ کی صاف اور سبھی سادی گفتگو سے دل کے مریض کو بہت فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ جب مریض اچھی طرح سمجھ لیتا ہے کہ اس کے دل میں کیا خرابی پیدا ہوگئی ہے اور اس کو درست کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے اور کس طرح کرنا چاہیے تو اسے اسے مرض سے نجات پانے کے لیے بڑی مدد ملتی ہے، اسے تسکین ہوتی ہے اور اس کی پریشانی بہت کم ہو جاتی ہے، وہ امہداور دھوڑتے کے ساتھ دھوپ لہے، اس کے دن پرسکون ہو جاتے ہیں اور راتوں کو آرام کی نیند سو سکتا ہے۔ مختصر یہ کہ اگر مریض سے اُس کے مرض کی وضاحت کر دی جائے تو علاج میں بڑی مدد مل سکتی ہے۔

ہر مرض میں خواہ وہ کیسا ہی مرض کیوں نہ ہو فکر اور تشویش اور خوف و ہراس سے شدت پیدا ہو سکتی ہے۔ ایک میڈیکل جرنل اپنے اڈیٹوریل میں لکھتا ہے کہ ”ایک نہایت اہم فرض معالج کا یہ ہے کہ وہ مریض کا ڈر دور کرے۔ اس میں ٹھوڑا سا وقت ضرورت ہوگا مگر اس سے علاج میں بڑی مدد ملے گی۔“

مرض کو صاف صاف کھول کر بیان کر دیے سے بعض اوقات حیرت انگیز



فائدہ پہنچ جاتا ہے۔ ایک شخص کے حکم میں کبھی کبھی سورتس ہونے لگتی تھی یا دل میں درد سا محسوس ہونے لگتا تھا اور ٹھکانا ہی رہتی تھی، اس نے کئی ڈاکٹروں سے اپنا علاج کرایا۔ کافی مہنگی دوا میں جیائیں، مقویات اور مسکن دوا میں استعمال کیں کسی چیز سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔

اس کے بعد اتفاق سے وہ ایک ڈاکٹر کے پاس پہنچ گیا جس نے اس کا اچھی طرح معائنہ کرنے اور کچھ حالات، زبانی سوالات کے ذریعہ معلوم کرنے کے بعد

مندرجہ پیش کر سکتا ہے۔ جن مریضوں میں جذباتی استحکام اور مستقل مزاجی کا فقدان ہے ممکن ہے وہ اپنے کسی سنگین مرض کا حال سن کر زندگی سے بے زار ہو جائیں اور خودکشی کر لیں، لیکن اب معالجوں کی زیادہ سے زیادہ تعداد اس امر یقین کرتی ہے کہ عام طور پر مریض اپنے سنگین امراض کا حال معلوم کر کے بھی اپنے اور پرستاروں رکھتے ہیں اور اس سے نجات پانے کے ذرائع معلوم کرنا چاہتے ہیں اور اگر ڈاکٹر انھیں ان کے مرض کا صحیح حال نہیں بتاتا تو وہ زیادہ پریشان ہوتے ہیں۔



آج کل ایسے معالج زیادہ ہیں جو مریض کا معائنہ کرنے کے بعد اس سے صاف صاف کہہ دیتے ہیں کہ ”تھیں یہ مرض ہے اور ہم اس مرض کا اس طرح علاج کر سکتے ہیں کیا تم علاج کرانا پسند کر دو گے؟“ روشن خیال معالج جانتے ہیں کہ جدید طب کی سب سے بڑی دریافت یہ ہے کہ مریض بھی معالجائی ٹیم میں شامل ہے اور علاج میں سب سے زیادہ مدد اسی سے مل سکتی ہے۔

مَنڈُوزا

دائمی نزلہ، دانتوں کی خرابی اور کمزوری کے لیے یہ قرص بے حد مفید ہیں۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین اور بچوں کو ضرور استعمال کر لیں۔ یہ قرص کیاشیم اور ڈامن ’ڈی‘ سے بنائے جاتے ہیں اور خون میں جذب ہونے کی پوری صلاحیت اپنے اندر رکھتے ہیں۔



کا اگر علاج دیکھا جائے تو ان کے بڑھ جانے یا خطرناک صورت اختیار کر لینے کا ہول ہے۔

اکثر ڈاکٹروں کی رائے یہ ہے کہ اب اس پرانے خیال کو ترک کر دینا چاہیو۔ میں جو کچھ نہیں جانتا اس سے اس کو تکلیف نہیں پہنچے گی۔ لوگ آج کل دورو زکے سفر کرتے ہیں اور بعض لوگ تو اکثر سفر میں رہتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ وہ گھر



دور بیمار رہ جائیں، ایسے اتفاقات ہوتے ہیں۔ ایک شخص اسی طرح گھر سے دور ہو گیا۔ اپنی پچھلی زندگی میں جو عارضے اُس کو ہوئے تھے اُن سے وہ ناواقف تھا، ناگہانی علالت کے موقع پر وہ ڈاکٹر کو اپنے متعلق کچھ نہ بتا سکا، اس کا نتیجہ ہوا جو وہ علالت کے مطابق اس کو نسخہ لکھ دیا گیا، مگر اس نسخے سے اس کی تکلیفوں، اور اضافہ ہو گیا اور ایک طویل مدت تک اُسے صحت نصیب نہ ہو سکی۔ اسی بنا پر اس ڈاکٹر صرف اس بات پر زور دیتے ہیں کہ مریض کو اس کے مرض کے صحیح انت سے آگاہ کر دینا چاہیے بلکہ وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ مریض کو ایک کارڈ دے دینا ہے جس پر اس کے مرض کی پوری تاریخ درج ہونی چاہیے۔

مریض اور معالج کے درمیان جو رشتہ چلا آ رہا ہے اس میں تبدیلی کی ضرورت مایہ اور بھی ہے کہ آج کل بیماریوں کی قسموں میں بہت سی تبدیلیاں ہو گئی ہیں۔ رید اور ناگہانی عارضوں پر جو اب سے پہلے اکثر مہلک ثابت ہوتے تھے قابو طلب کے بعد مزمن اور کھنڈ امراض ایک دشوار مسئلہ بن گئے ہیں۔ مزمن امراض میں بہت غمزدگی ہے کہ مریض اپنے مرض کی حالت سے ابھی طرح واقف ہو اور اُسے سے طور پر سمجھے تاکہ وہ اپنی غمزدگی کے حدود کے اندر رہ کر اپنی پوری قوت صلاحیت کے ساتھ زندگی بسر کر سکے۔



مریض کو اس کے مرض کا حال نہ بتانے کے حق میں معالج صرف ایک

افسانہ



کوثر چاند پوری

کوئی رابطہ نہیں ہو کر تا اور وہ فضا میں متعلق ہو کر شہ پاروں کی تخلیق کیا کرتا ہے یا پھر وہ بے وقوفوں کی جنت میں بٹھ کر یہ سب کچھ کہہ رہا تھا۔ اس نے اپنے احوال کی طرف سے آنکھیں بند کر لی تھیں، زندگی کے تقاضے اُس کے بہرے کا فوں میں کوئی گویا پیدا نہ کر سکتے تھے۔ اپنی ڈوبی کو ادا کرتے رہنا تدرستی قائم رکھنے کی نسبت زیادہ اہم تھا اسی مصروفیت اور اسی مغز بچنے کی بدولت وہ ایک بڑے کنبہ کی گاڑی گھسیٹ رہا تھا جس کا کسی جگر دک جانا موت سے بھی بڑا حادثہ تھا۔ وہ کام کرتا رہا، بیماری بڑھتی رہی، شکر سڈائٹ کی ٹکیوں سے اس بڑھتی ہوئی بیماری کا مقابلہ کرنے کی کوشش کرتا رہا اور اس کا طوفان کاغذ کی ان دیواروں کو اپنی لہروں پر سنجاتا اور اٹھاتا رہا، دوا پوری غذا اور آکسیجن نہ لینے سے کمزور ہوتا رہا، خون کی مقدار گھٹتی گئی اور جس قدر مو رگوں میں باقی رہا اُس میں سے سرخ دانے کم ہوتے گئے، جسم اندر سے کھوکھلا ہوتا چلا گیا اور آج جب سہ ماہی ختم ہو کر سہ ماہی کے دن کا نیا آفتاب طلوع ہوا تھا، شکر تواری کی جوانی، بلکہ زندگی کا سورج گہنا چکا تھا۔ ڈاکٹر ایکس رے کی تصویر سامنے رکھے اُس پر قلم سے نشان لگا رہا تھا۔

”یہ نشان کس بات کا پتہ دے رہا ہے؟“ شکر تواری نے ڈاکٹر کی میر بر ذرا جھکنے کے بعد سوال کیا۔

”یہ اس بات کا پتہ دے رہا ہے کہ پھیپھڑے میں اس جگہ ”پیچ“ پڑ گیا ہے بہت بڑا۔“



ایکس رے کی رپورٹ سے یہ بات صاف طور سے ظاہر ہو گئی کہ ریوٹڈائٹس کا اپرڈیزین کلرک شری شکرالال تواری ٹی بی کا مریض ہے اور وہ تواری جو باپ کی مشین کے سامنے بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے بڑی بڑی آنکھیں بنا دیا کرتا تھا اور اپنے دماغ کی سادی نکتہ بنیاں انگریزی کے سیاہ حروف میں سفید کاغذ پر کھیرا کرتا تھا، اس وقت اپنے پڑ پڑوہ اور سوکھے لبوں پر ایک پھلکی مسکراہٹ پیدا کرنے سے بھی قاصر تھا۔ اُس کی انگلیوں کا خون بالکل پتھر لایا تھا اور اب وہ من ہو کر رہ گئی تھیں۔



کانوں میں شبس کی ہلکی کھٹکھٹ گونجتی رہتی تھی، شور سے اسکیم سازی اور مصوبہ دہی کی صلاحیت اس طرح محم ہو گئی تھی، جیسے کپڑے کو دھونے سے اُس کے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔ اس درد پر اس کی قابلیت کا سکہ بٹھا ہوا تھا لیکن اب وہ صرف ٹی بی کا ایسا مریض ہی رہ گیا تھا، جس کو دیکھ کر لوگ ڈرتے زیادہ تھے، ہمدردی بہت کم کرتے تھے۔ شروع میں اسے معدہ اور آنتوں کی معمولی سی شکایت ہوتی تھی، پیٹ بھاری رہنے لگا تھا، خون کم بنتا تھا، ڈاکٹر نے مسورہ دیا تھا کہ دفتر سے مٹی بچنے لے کر بڑی کس کس سے نجات حاصل کر لے اور روزانہ تین چائیل کی سیر کرے۔ یہ دونوں ستورے اس کے لیے ناقابل عمل تھے۔ جو شخص اتوار کو بھی آدھا دن کام کرنے پر مجبور تھا اور روزانہ مقررہ وقت سے ایک گھنٹہ پہلے دفتر آیا کرتا تھا۔ وہ نہ تو لمبی ٹیٹھی لے سکتا تھا اور نہ صبح و شام سیر کو جاسکتا تھا۔ وہ ڈاکٹر کی بات سن کر کھانے لگا تھا۔ اُس کے نزدیک کھانے کا ایک ایسے ادیب اور شاعر کے ٹوپ میں آگیا تھا، جس کے فن کو زندگی اور سماں سم

جنہوں سے بڑی سے بڑی اسکیم چھاپ کر ڈال دیتا کسی کو ایک حرف گھٹانے یا بڑھانے کی ضرورت نہ ہوتی، ہر شخص ہی کہتا:

”کمال کر دیا تواری جی!“

”کیا بات ہے، جواب نہیں آپ کے دماغ کا۔“

کئی افسروں کو اسی کی محنت اور قابلیت کی بدولت ترقی ملی تھی اور وہ اب تک اپر ڈیوٹن کلرک ہی تھا۔ آج سے ٹی بی کا مریض بھی ہو گیا تھا اور ٹی بی صرف انگلیوں ہی کو نہیں ہوتی تھی، اُس کی حاضر جوابی سے لے کر قابلیت تک ہر چیز اس بیماری کا نشانہ بن گئی تھی، پُرانی کہارت ہے کہ گہروں کے ساتھ گھن بھی پس جاتا ہے۔ تواری خوب سمجھ چکا تھا کہ اب گہروں نہیں پتا، صرف گھن پتا ہے، چناں چہ افسران ترقی کر رہے تھے۔ وہ گہروں کے پودوں کی مانند نوکری کے مختلف کھیتوں میں لہلہا رہے تھے اور تواری ٹی بی کے بہت بوہل پاؤں کے بیج میں آپکا تھا، وہ جانتا تھا کہ سائنس نے چاند اور سورج پر فتح حاصل کر لی ہے، مگر ٹی بی اب تک سائنس کو لڑ رہی ہے، وہ اس کے نیچے ٹوڑ رہی ہے۔ تواری نے سائنس دانوں کی بے بسی پر کئی مرتبہ فارسی کا یہ شعر گونگٹنا یا:

تو کار زمیں را نکو ساختی

کہ با آسمان نیسز پر داختی

تین لڑکیوں کا مسئلہ حل نہیں ہو سکا، ٹی بی کی گردن نہیں مڑدی جاسکی اور سائنس آسمانوں پر اڑنے لگی، شاید اس لیے کہ اس کا حریف انسان ہے، بیماری نہیں انسانوں کے دوا بجز گروہ ایک دوسرے کے خلاف صف آرا ہو رہے ہیں، ہر ایک کو انسانیت کی بھلائی سے زیادہ اپنی برتری مقصود ہے، اسی لیے سائنس، ایٹمی اور جوہری بموں میں ڈھلتی جا رہی ہے اور جب تک اُسے سیاست کے قبضہ سے نکال کر اخلاق اور انسانیت کے سپرد نہ کیا جائے گا، یہی صورت حال برقرار رہے گی، ٹی بی کا نظہ نہ آنے والا کڑا ایک آدمی کو ہسپتال پہنچا کر دوسرے کی تلاش میں اُترتا رہے گا۔ تواری کی روح اور احساس پر بڑی چوٹ لگی تھی۔ یہ چوٹ ادھری نہ تھی، بہت گہری تھی۔ وہ نہ جانے کیا سوچنے لگا اور اسی وقت سے اس نے ٹی بی ہاپسٹل میں بستر حاصل کرنے کے لیے دوڑ دھوپ شروع کر دی۔ تواری بارہ سال سے ریونیو ڈیپارٹمنٹ میں کام کر رہا تھا۔ اس نے کبھی کوئی ناجائز رقم نہیں لی تھی۔ بستر حاصل کرنے کی کوشش میں یہ راز گھلا کہ ناجائز فیس دینے اور لینے کا کار بار کتنی اہمیت اختیار کر چکا ہے۔ یہ بات اس وقت صاف ہو کر سامنے آئی، جب ٹی بی ہسپتال کے ایک کلرک نے بڑے

تیج؟۔۔۔ — وہ کیا ہوتا ہے؟“ تواری نے بھی بھٹی جھٹی حیرت زدہ آنکھوں میں دیکھ کر پوچھا۔

”کیونٹی سمجھ لو تم اُسے!“

”میں تو اسے بھی نہیں سمجھا!“

”اسے کیوں میرا نام دیا تم ویٹ کرتے ہو، ٹی بی ہو گئی تمہیں، ٹی بی ہاپسٹل

داخلہ لو اب!“

”ٹی بی!“ — تواری کی چھاتی پر جیسے بہت زور سے کسی نے گھن

یا ہو — میرے تین لڑکیاں ہیں ڈاکٹر صاحب۔ ایک کی اسی سال شادی ہے۔“

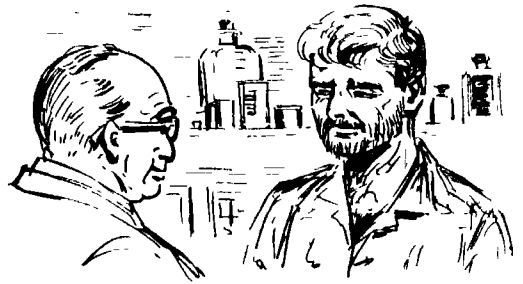
”دو دیویاں بھی ضرور ہوں گی؟“ ڈاکٹر نے مُسکراتے ہوئے پوچھا۔ جیسے لینے بہت بڑا حاکم کر رہا ہو۔ طنز اور مذاق کرنا تو موجودہ دور کے ڈاکٹر کا بہت ٹیپ ہے۔ وہ نیلے کپڑوں پر طنز کرتا ہے، بے اور بڑے جیسے بالوں پر کرتا ہے۔ زیادہ ملتے برکتا ہے۔

”جیویاں دو نہیں اور وہ دس بھی ہوتیں تو کوئی غم نہیں تھا۔ دکھ کی بات یہ

لڑکیاں ہیں تین۔“

”ان کا غم کرنے کی بھی کیا ضرورت ہے؟“ ڈاکٹر طنز کی حدود کو بہت

بجور گیا۔



سکھ تواری چپ ہو گیا۔ ڈاکٹر کی بات کا اس کے پاس جواب ہی کیا تھا۔ اس کی غری ضرور پیدا ہوئی۔ فوراً ہی اُس نے طے کر لیا کہ دنیا اتنی تلخ نہ ہوتی تو ٹی بی بولا کرتی کل کل کو اور زندگی کی ناؤ کے کھوٹا یہ نوجوان ڈاکٹر کیوں ہوتے۔ یہ پہلا نہ تھا کہ تواری کی حاضر جوابی نے شکست تسلیم کی تھی، ورنہ وہ اپنی ڈٹ (with) نے متہور تھا۔ اُس کی جہارت کا یہ عالم تھا کہ افسر کے ایک مہل سے اشارے پر اس کا مطلب سمجھ لیتا اور ٹاپ کی مشین کے سامنے بیٹھ کر انگلیوں کی لگاتار

نوکھے پیسے کہا:

”مہاشجی! اس وقت کوئی بستر خالی نہیں“

”دوسروں سے ایک بھی نہیں؟“

”گنتی خوب آتی ہے آپ کو، میں کہتا ہوں تین بیسے تک کوئی امید نہ رکھیے۔“

”اتنے دنوں تک میں باہر رہا تو.....“

”آپ کا خیال ٹھیک ہے، روزی ایسے واقعات سننے میں آتے ہیں اور ہم بھی کیا کریں، ٹی بی سیل ٹرین کی رفتار سے دوڑ رہی ہے ملک بھر میں اداس ٹرین میں لوگوں کو بے لگت ہی جگمگ جاتی ہے، ہسپتالوں میں لگت سے بھی داخل نہیں ملتا، دو چار بستر خالی ہر وقت رہتے ہیں، آپ جانتے ہیں سفارش ہر جگہ چلتی ہے، ایسے موقعوں کے لیے سیٹ ضرور خالی رکھی جاتی ہے اور پھر ہم بھی.....“ وہ اپنے پیٹ پر ہاتھ مار کر ہنس دیا۔

”جہاں تک سفارش کا تعلق ہے، اس کی بات سمجھیں آسکتی ہے، مگر پیٹ اور بستر سے کیا علاقہ..... اس کو سرکار نے تنخواہ کی قینچی سے پہلے ہی کاٹ دیا ہے۔“

”میں آپ کا مطلب نہیں سمجھا..... اور پیٹ کا ہر چیز سے علاقہ کرو“

”ہوگا، میں جلد ہی ہسپتال میں داخل ہونا چاہتا ہوں۔“

”جلدی تو کیلے گا داخلہ، دیر میں بھی مل جائے تو غنیمت جانیے۔“

”میرے پاس ڈاکٹر کی تحریر موجود ہے..... اکیس روپے کی رپورٹ

بھی ہے۔“

”اے جیب ہی میں رکھیے۔“

”کیا بستر نہیں ملے گا؟“

”ملے گا کیوں نہیں، یہ نہیں کہا جاسکتا کہ بستر ملے گا؟“

”تواری مایوسی کے گہرے سمندر میں غوطے کھاتا گھر چلا گیا۔ اس کی طبیعت بہت بگڑ چکی تھی، کھانسی کا پیڑ بڑھ گئی، ٹیپے سچے بھی کچھ راز (Rise) ہو گیا۔ دن گزرتے رہے، طبیعت بگڑ چکی تھی، کھانسی اٹھتی رہی اور ٹیپے پھر

بھی راز ہوتا رہا، دو بیسے اور گزر گئے۔ ایک دن وہ تنخواہ لینے دفتر گیا، رکشہ سے اتر کر ٹری شکل سے زینہ تک پہنچا پہلی بیڑی پر پاؤں رکھ کر سانس ٹھیک کرنے لگا، بیچدر زینہ اس کی نگاہوں کے سامنے تھا، وہ برسوں اس کی بیڑیوں پر چڑھتا رہا تھا، آج وہ اسے دیکھ کر مسکراتی محسوس ہو رہی تھیں، جیسے کہہ رہی ہوں، آئیے تواری جی! وہاں کیوں ٹھہر گئے، آپ تو ہمیں بوٹوں سے روندتے ایک ہی سانس میں

اور پہنچ جایا کرتے تھے، آئیے کھڑے کیوں ہو گئے، ترس کیوں آگیا آپ کو ہمارے اوپر، ہمارا چمکی پشانی ہمیشہ آپ کے جوتوں میں چمکی رہی ہے، آئیے، آئیے!!..... اور پھر جیسے میٹر بھولنے زور سے قہقہہ لگایا۔

”شکر تواری کے سارے جسم میں ایک سنسنی سی دوڑ گئی، وہ ایک ایک میٹر چلے کرتا اور پہنچا کلرک کرسیوں پر بیٹھے فائلیں دیکھ رہے تھے، ان میں کچھ نئے تھے اور کچھ پڑنے، اُسے کسی نے فوراً ہچا نا نہیں، پہچاننے کی کوئی وجہ بھی نہیں تھی ہفتے میں دوسو پٹ بدلنے اور روزانہ شکر کرنے والا جنٹلمین بیڑی ہوئی دائرے کے ساتھ نیلے کپڑوں میں سامنے آجائے تو کوئی پہچانے کیوں کر، وہ گیلری میں سے ہو کر اپنے کمرے میں چلا گیا۔ وہاں ایک کچھ نوجوان بیٹھا ٹاپ کر رہا تھا، بگڑی میز پر رکھی تھی، کنگھا سر کے لیے بالوں میں اٹھا ہوا تھا اور انگلیاں شین پر دوڑ رہی تھیں۔ تواری شین کو اس کے قبضہ میں دیکھ کر کچھ عجیب سا ہوا، جلد ہی ہنس گیا، یہ شین اس نے سوجا جاگیر بھی ہوتی تو چھن جاتی، پھر قصور اس غریب کچھ کا نہیں، وقت کا ہے، جو بہت سنگ دل ہے، وہ کسی کے انتظار میں نہ رہتا، پھرے ہوئے، طوفانی دریا کی مانند بہتا ہی رہتا ہے، اُسے بالکل پروا نہیں ہوتی کون بچھڑ گیا، کون تھک کر بیٹھا۔ ایک دم سرداری کی انگلیاں ٹپک گئیں، اُس نے نگاہ اٹھا کر تواری کی طرف دیکھا، وہ بہم گیا اور انگلیاں جھٹکتے ہوئے بولا:

”یہ آفس ہے شریکان، ہسپتال نہیں ہے۔“



”شکر یہ آپ کی رہبری کا، میں جانتا ہوں“ تواری بہت دیر سے ابھ

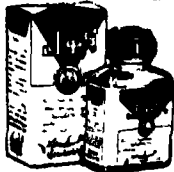
میں بولا ”صرف دفتر ہی نہیں ہے، میری اپنی جگہ بھی ہے۔ اسی جگہ میں نے بار برس گزارے ہیں،..... اور وہ بار برس کچھ پوچھے، میرا نام شکر تواری ہے۔“

”شکر تواری!“..... سرداری نے چونک کر کہا، اسے معلوم تھا

تواری ٹی بی کا بیمار ہے اور ایسے بیمار چاہتے ہیں۔ تب ہی وہ اس عارضی جگہ پر بیٹھ محنت سے کام کر رہا تھا، کوئی عبارت غلط ٹاپ ہو جاتی، یا کوئی حرف چھوٹ جاتا تو

دول گا، آپ کہیں تو اسے بھی ساتھ لیتا آؤں؟ پتہ بتائیے اپنا۔
 ”بڑی جہریانی، سردار جی بڑے اچھے آدمی ہیں آپ، میرا یہ کارڈ رکھ لیجئے۔
 — مگر نہیں یہ کارڈ میں آپ کو نہیں دول گا، بیماری کے جراثیم تو فوٹوں میں
 چپک کر دوسرے تک پہنچ جاتے ہیں۔ چپراسی کو ساتھ لے کر آپ میرے گھر آسکتے ہیں۔
 ”آپ جاپے، میں کل سائے آٹھ بجے ہر نام داس کو ساتھ لے کر آؤں گا
 اور اپنے ساتھ ہی آپ کو ہسپتال لے چلوں گا۔“

اگلے دن مقررہ وقت پر سردار اپنے دوست ہر نام داس کے ساتھ تواری کے
 گھر گیا۔ وہاں ایک قیامت برپا تھی، بڑی دل دوزخ جینیں بلند ہو رہی تھیں، اُس نے
 سمجھ لیا شکر تواری نے دنیا میں بھی اپنی جگہ خالی کر دی! — سردار کی
 آنکھوں میں آنسو بھر آئے۔ اُسے تواری کے گھر سے دفتر تک خلا ہی خلا دکھائی
 دے رہا تھا۔



دن کی جھڑکیاں بھی کھالتا، آدھس کو بار بار پڑھتا، پھر ٹاپ کرنے کے بعد مقابلہ کرتا
 بطیوں کو قلم سے درست کر دیتا۔ یہ سب کچھ وہ اسی امید پر کر رہا تھا کہ چند ماہ کے اندر
 جب شکر تواری کی ڈیوڈ ہو جائے گی، وہ مستقل کروا جائے گا۔ اس وقت شکر
 ی کو دیکھ کر سردار جی کو ترس آ گیا۔ بڑھی ہوئی دارٹھی، سیلے پٹے، اندر کو دھنسی ہوئی
 میں، پچکے ہوئے گال، سوکھے ہونٹ — تواری صرف ہڈیوں کا ایک
 ت ناک ڈھانچہ تھا، سردار جی کی ابھی شادی نہیں ہوئی تھی، پھر بھی اتنا ضرور
 م تھا کہ بیوی بچوں دلے کلروں کی کیا ذمہ داریاں ہوتی ہیں۔

”جی ہاں، میرا نام شکر تواری ہے، — بیمار ہوں، ٹی بی ہسپتال
 کوئی بستر خالی نہیں، سب بھر چکے ہیں اور اب یہاں اگر میں دیکھ رہا ہوں کہ دفتر
 میں میری جگہ پُر ہو چکی ہے، — شاید دس بیس دن کے بعد دنیا میں
 یری جگہ کوئی اور چین لے گا۔“

”تواری جی! میں آپ کی کرسی چھوڑنے کو اسی وقت تیار ہوں۔ رہا دنیا میں
 کی جگہ کا سوال تو اس کی پروا بالکل مت کیجیے، آسمان سے ہر سال پچاس لاکھ
 ی دنیا میں آتے ہیں، وہ یہاں آتے وقت یہ نہیں دیکھتے کہ ان کے لیے دنیا میں کوئی
 تس ہے یا نہیں، جب دوسرے دس سے اچھے ہوئے لوگ پناہ لینے کہیں آتے
 تو یہ نہیں دیکھا کرتے کہ انہیں گھر یا رہی مل جائے گا؟ — وہ تو بس آہی
 ہیں، میرا مطلب ہے ان آتے والوں کے لیے آپ کو کسی قسم کی فکر کی ضرورت
 نا۔“

”آپ کا شکر یہ سردار جی!، لیکن یہاں اب مجھے کوئی بٹھا نا بھی تو پسند
 کرے گا، — ڈیٹی صاحب تو ہوں گے؟“

”کون سے ڈیٹی صاحب، دراجی نا؟“

”ہمیں، بی۔ بی۔ سٹرا۔“

”ان کا تو ترانسفر ہو گیا پچھلے ہفتہ، کیا کام تھا ان سے؟“

”ایک سفارشی ڈیٹر لکھوانا تھا ٹی بی ہسپتال کے بڑے ڈاکٹر کے نام، مگر

تی تو اب ہیں نہیں، جو ہیں وہ مجھے جانتے نہیں۔“

”کیا مطلب ہے، — کس مضمون کا خط چاہیے؟“

”ہاں داخل نہیں کیا جا رہا، دھیرے دھیرے دو مہینے بیت گئے۔“

”ہسپتال کا کلرک میرا دوست ہے تواری جی! میں کل ہی آپ کو بستر

دل گا، شام کو خود جا کر اس سے بات کروں گا، صبح کو آپ کے سارا ذکر اطلاع

ہمدرد صحت - اپریل ۶۶

آپ کی ہونہار لڑکی ایک لائق طیبہ بن سکتی ہے اس کی صحت پر خاص توجہ دیجئے!

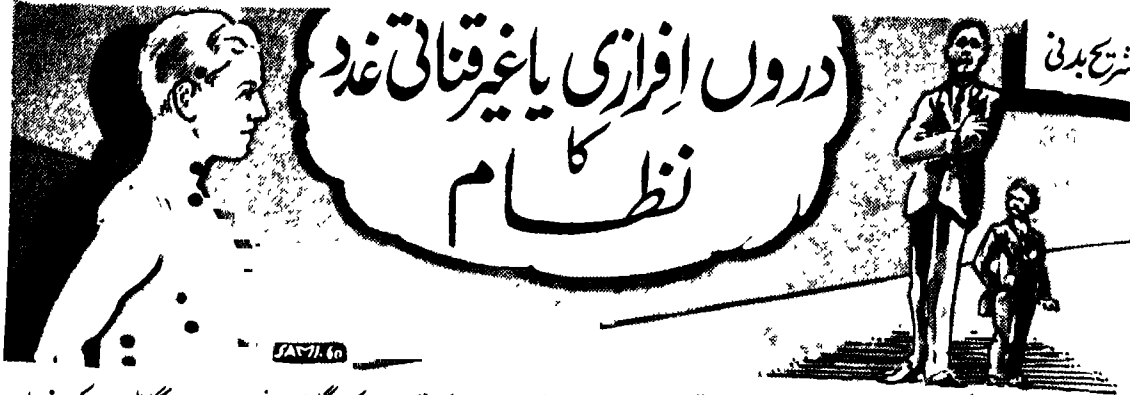
آپ چاہیں تو اپنی ہونہار لڑکی کو طیبہ بنا سکتے ہیں۔ لیکن فی الوقت اس کی صحت کا خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ اچھی صحت پر ہی اس کی آئندہ کامیابی کا انحصار ہے۔
نشوونما کی عمر میں مناسب غذا کے علاوہ کسی اچھے ٹانک کی ضرورت بھی رہتی ہے تاکہ جسمانی اور ذہنی قوی اچھی طرح پرورش پاسکیں۔

سنکارا ایسے ہی قوت بخش اجزاء سے بنایا ہوا ایک مکمل اور متوازن ٹانک ہے۔ مفید و موثر جراثیم کشوں کے بخور کے علاوہ ضروری جراثیم کش کے اضافے نے اسے ایسا جامع مرکب بنا دیا ہے جس کا استعمال ہر ایک کیلئے ہر موسم میں یکساں مفید بلکہ ضروری ہے۔



سنکارا
صحت بخش ٹانک





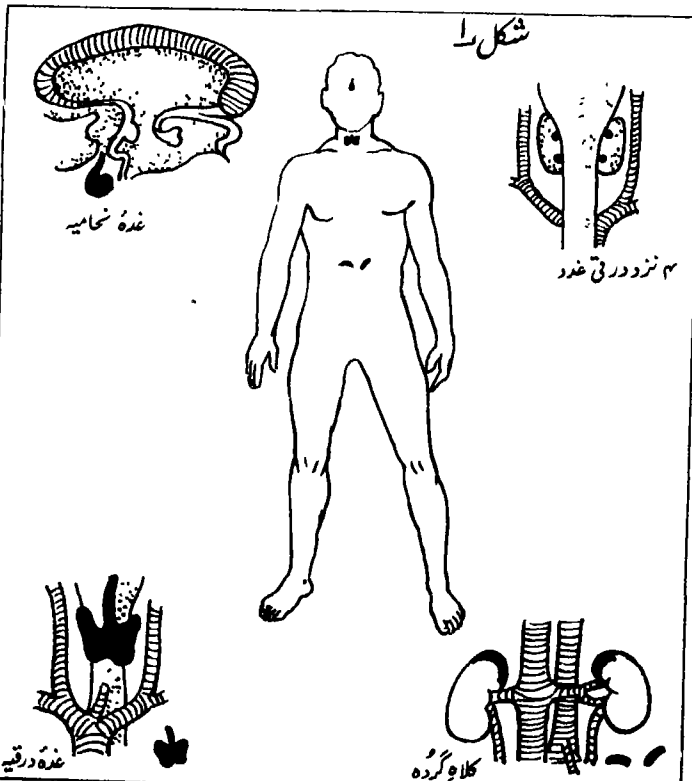
کے ساتھ کام کرتی ہیں، ایک گٹھی کا فعل دوسری گٹھیوں کے افعال پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس طرح ان کا ایک باقاعدہ نظام ہے جس سے تندرستی، طاقت و توانائی قائم رہتی اور جسمانی ذہنی اور دماغی نشوونما میں ترقی ہوتی ہے۔ اگر ایک بے نالی گٹھی کا فعل کسی وجہ سے بدل جائے تو اس سلسلہ کی دوسری گٹھیوں کے افعال پر بھی مضر اثر پڑتا ہے۔

دروں افزاری نظام کے غدہ: (الف) دروں افزاری نظام میں حسب ذیل غیر قناتی غدہ شامل ہیں:-

ہمارے بدن کی بہت سی گٹھیاں نالی دار ہوتی ہیں جن کا س نالیوں کی راہ سے مخصوص اعضا میں پہنچ کر کارآمد ہوتا ہے مثلاً لعاب دہن یعنی تھوک کی گٹھیوں کا رس ان کی نالیوں کے ذریعہ منہ میں آجاتا ہے، یا جگر کی نالی سے صفرا بکل کر پتے میں جمع ہوتا ہے۔

دروں افزاری غدہ: لیکن ہمارے بدن میں چند گٹھیاں ایسی بھی ہیں، جن میں کوئی نالی نہیں ہوتی بلکہ ان کا رس (افراز)

راست خون میں جذب ہوجاتا ہے۔ اسی واسطے ان بے نالی گٹھیوں کو غیر قناتی یا دروں افزاری غدہ کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ ان ہارمون یا رسیل: ان بے نالی گٹھیوں کے رس میں بعض مخصوص کیمیائی نوعی اشیاء موجود ہوتی ہیں، جن کو ہارمون (پیغامبر یا رسیل) کہتے ہیں، کیوں کہ یہی اشیاء خاص خاص تحریکات پہنچا کر اعضا و بدن میں قوی اثرات پیدا کر دیتی ہیں۔ یہ گٹھیاں ہم آہنگی کے ساتھ



کھوپری کے اندر پچھوٹری (نخامیہ) اور پائیل (صنوبری) گردن میں تھائرائیڈ (دقیہ) اور پیراتھائرائیڈز (نزد درقیہ)۔

سینہ میں، تھائمس (توش)۔

پیٹ کے اندر، طحال (تبی) اور آئڈری ملز (کلاہ گردہ)۔

(ب) بعض نالی دار گٹھیاں بھی دروں افزاری پیدا کرتی ہیں، جو راست خون کے اندر جذب ہوجاتا ہے، گٹھی کے اندر کے بعض خاص خلیات یہ دروں افزاری پیدا کرتے ہیں، جو راست

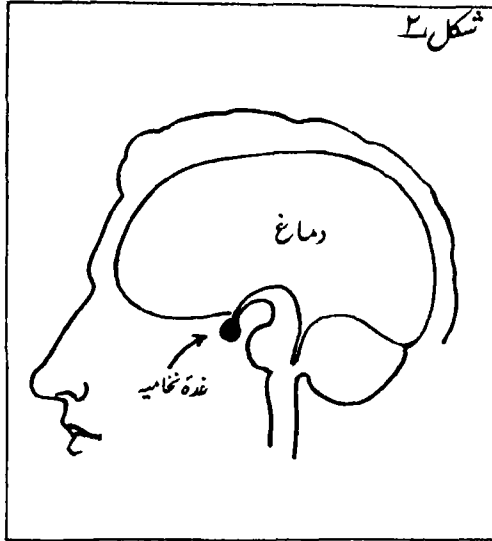
خون میں جذب ہو جاتا ہے اور بروں افزا جو دوسرے خلیات سے پیدا ہوتا ہے وہ حسب معمول نالی کی راہ سے باہر جاتا ہے۔ ایسی دوسری گلیٹیاں اہلبہ اور خضے (نروں میں) حیض (مادہ میں ہیں)۔ (شکل ۱)

غده نخاميه

غده نخاميه يا نخامي سرخي مائل خاکی رنگ کی بیضی شکل کی ایک چھوٹی سی دہلیز ہے جسے برابر گلیٹیاں ہیں جو دماغ کے پینڈے میں ایک ہڈی دار خانہ میں قیام رکھتی ہیں۔ (شکل ۲)

غده نخاميه کے دو ممتاز حصے ہوتے ہیں۔ اگلا حصہ جس سے متعدد ہارمون پیدا ہوتے ہیں بقائے حیات اور جسمانی نشوونما کے لیے

شکل ۲



نہایت ضروری ہے۔ اس کے ہارمون جسم کی بڑھوتری اور اعضاء تناسل کے نمو کو ترقی دیتے اور جسم کے اندر کاربوہائیڈریٹ اجزاء کو جلانے میں مدد ہوتے ہیں۔ اس اگلے حصے سے اب تک (۶) ہارمون نکالے گئے ہیں۔ جن میں سے (۵) ہارمون کلاہ گرہ، دقتیہ اور جنسی غدودوں (GONADS) مولدات کی بالیدگی تغذیہ اور افعال کو صحیح حالت کارکردگی میں قائم رکھتے ہیں (اسی واسطے ان کو "ٹروفک ہارمونز"

یعنی صحت مند حالت برقرار رکھنے والے ہارمونز کا نام دیا گیا ہے) یہ پانچ ہارمون یہ ہیں:

(۱) ACTH، جو کلاہ گرہ کے قشری حصے کی فعلیت پر اقتدار رکھتا ہے۔

(۲) تھائروٹروپین، جو درتہ کے فعل پر اقتدار رکھتا ہے۔

(۳-۵) تین ہارمون جو جنسی غدودوں کی فعلیت کی تنظیم کرتے

ہیں۔ ان کو "گوئیڈو ٹروفینز" کہتے ہیں۔ چھٹا ہارمون، جو جسم کی لمبی

بڑھوتری اور نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ اور تمام جسمانی اعضاء پر اثر

انداز ہوتا ہے، اُسے ہارمون بالیدگی کہتے ہیں۔ اگر کسی بالغ انسان

میں یہ ہارمون بالیدگی غیر معمولی طور پر زیادہ پیدا ہو جائے تو اس کے

جسم کی ہڈیاں، بالخصوص ہاتھ پاؤں (جوارح) اور چہرے کی ہڈیاں بعد کے طور پر بڑھ جاتی ہیں، اور نرم بافتوں (بالخصوص ہاتھ پاؤں اور چہرے کی ساختوں) کی بڑھوتری بھی بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔

جس سے مریض کا جسم بالکل بھڑا اور کریمہ نظر آتا ہے۔ بالغوں کی ایسی زیادہ اور بے قاعدہ بالیدگی جسم ایک مرضی حالت ہے جسے "ایکرومیگی" ACROMEGALY یا کبرا الجوارح (ہاتھ پاؤں کا بڑا اور موٹا ہو جانا)

کہتے ہیں۔ اگر بچپن میں یہ ہارمون بالیدگی غیر معمولی زیادتی کے ساتھ پیدا ہوتا رہے تو بچہ کے بدن کے تمام حصے باقاعدگی اور یکسانیت کے ساتھ بے حد بڑھ کر اس کا قد و قامت "دیو پیکہ" ہو جاتا ہے اس

مرضی حالت کو "جائے گیا نثرم" یا عفریتیت کہتے ہیں۔ حیوانی تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ اگر غده نخاميه کے اگلے حصے کو کاٹ کر نکال دیا جائے۔

تو جانور چند روز میں مر جاتا ہے، لیکن اگر مرن پچھلے حصے کو نکال دیا جائے تو جانور زندہ رہتا ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اگلا حصہ بقائے حیات کے لیے نہایت اہم اور ضروری ہے۔

(۲) پچھلا حصہ تشریح اور افعال کے لحاظ سے اگلے حصے سے بالکل

مختلف ہوتا ہے۔ اس پچھلے حصے سے ایک ایسی چیز پیدا ہوتی ہے جو

پیشاب کی مقدار کو منظم رکھتی ہے۔ (تجربات سے اندازہ کیا گیا ہے کہ

پیشاب کی مقدار کو منظم رکھنے والی اس چیز کا افزا دماغ کے

بعض خاص رقبوں کے زیر اقتدار ہوتا ہے) پھیکی ذیابیطس۔

(DIABETES INSIPIDUS) کی بیماری میں مریض کو بہت

زیادہ پیاس لگتی ہے، وہ بہت زیادہ پانی پیتا ہے اور پھر بھی اس کی پیاس

نہیں بجھتی، اور پیشاب بھی اُسے بہت ہی زیادہ ہوتا ہے۔ (لیکن ذیابیطس

شکری یا میٹھی ذیابیطس کے برعکس اس کے پیشاب میں شکر خارج

نہیں ہوتی۔ پھیکی ذیابیطس غیر شکری ہوتی ہے، اسے یاد رکھنا چاہیے)

بقیہ ص ۱۴ کا
"نفس کی نسبت ڈاکٹر عزیز اشرف سے ہوئی ہو، وہ تمھارے ہی دو احباب میں
تو مطلب کرتے ہیں۔"

نادرہ کا اس وقت حال یہ تھا کہ جیسے وہ ایک بڑی اونچی اور دھلوان چٹان
پر سے پھسل کر تیزی کے ساتھ نیچے گر رہی ہو۔ ڈاکٹر عزیز اشرف کا نام سنتے ہی لمبے ایسا
معلوم ہوا جیسے کسی نے اسے اس چٹان سے اٹھا کر پٹنگ یر وینچ دیا ہو کہنے لگی،
"مبارک ہو، خداے بہت اچھا داماد دیا ہو! اور خاندان بھی بہت
اچھا ہو۔ نکاح کب ہو؟"

"رجع الاول کے شروع ہی میں ارادہ ہو۔ بھائی جان لاہور آئے ہوئے
ہیں ان کے واپس جانے سے پہلے ہی یہ فرض ادا ہو جانا چاہیے۔ پروسوں بعد
ڈاکٹر صاحب کو خط لکھ کر بلا یا تھا مگر وہ آئے نہیں، شاید فرصت نہ ملی ہو۔
آج پھر آدمی بھیجا ہو۔"

اتنے ہی نہیں نفیر کی نظر ایک لفافہ پر پڑی جو نادرہ کے تنیکہ کے بچے سے
جھانک رہا تھا، اس نے پہچان لیا۔ کہنے لگی، "یہ رخط تو شاید وہ رکھا ہی، ذرا اٹھائیے گا۔"
نادرہ نے اسے خط دیتے ہوئے کہا کہ "ان کی جیب سے گر پڑا تھا، اچھا
یہ تھا رخط ہو" "نفس نے وہ خط نادرہ سے مانگ لیا اور کہنے لگی، "دیکھیے ماں!
میں کہہ رہی تھی کہ ڈاکٹر صاحب کو خط نہیں ملا ہی، ورنہ وہ ضرور آتے۔"

تھوڑے دیر بعد دولوں ماں بیٹی اپنے گھر چلی گئیں۔ سہ پہر کو جب نفیر
کے ہاں کا مسلمان ڈاکٹر اشرف کو بلانے آیا تو اس خط کا بھی ذکر نکلا۔ میں نے
کہا، "آپ کا ایک خط میری ایجن کی جیب میں پڑا رہ گیا، پروسوں کوئی دے گیا
تھا۔ میں آپ کو دینا بھول گیا تھا، ابھی منگائے دیتا ہوں۔" یہ کہہ کر میں نے
گھر آدمی بھیجا کہ پروسوں جو ایجن میں بیٹھے ہوئے تھا اس کی جیب میں ایک
خط پڑا ہوا ہو، وہ بھیج دیجیے۔ آدمی جواب لایا، "جن کا خط تھا وہ لے گئے۔"
"ہائیں! جن کا خط تھا وہ لے گئے، کیا مطلب؟"

میں سخت حیرت کے عالم میں سوچنے لگا، مگر کچھ سمجھ میں نہیں
آیا، کیوں کہ دور دور تک ان واقعات کی طرف خیال نہ جاسکا۔ رات کو گھر
پہنچا تو خطاب معمول نادرہ کو بہت خوش و خرم حالت میں اپنا منتظر پایا کھانا
کھانے کے بعد جب بات چلی تو اندازہ ہوا کہ "مٹا پا اپنے دامن میں کیسے
کیسے کرشمے رکھتا ہو؟"

جب پھیک کی ذیابیطس کے مریضوں کے غدہ نخامیہ کا امتحان کیا گیا تو
بعض حالتوں میں غدہ نخامیہ کا پچھلا حصہ ناقص یا کم و بیش تباہ
شدہ پایا گیا۔ بعض دوسری حالتوں میں دماغ کے متنازعہ جداگانہ
رتبے جو نخامیہ کے پچھلے حصے سے متصل تھے، ان میں مضرت یا خرابی
پائی گئی۔

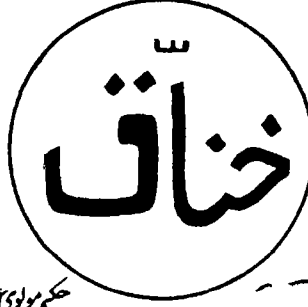
جب پھیک کی ذیابیطس کے مریضوں کو نخامیہ کے پچھلے حصے کا
خلاصہ (پیککاری کے ذریعہ سے) دیا گیا تو ان کی تمام مرضی علامات
میں فوری تخفیف پائی گئی، پیاس کی شدت کم ہو گئی، پیشاب کم آنے
لگا۔ اس کے برعکس جب بچہ باقی چوہوں میں نخامیہ کے پچھلے حصے کو
کاٹ کر نکال دیا گیا یا تباہ کر دیا گیا، تو ان چوہوں میں پھیک کی ذیابیطس
کی علامات پیدا ہو گئیں۔ اسی طرح جب چوہوں کے بعض متعلقہ دماغی
رتبے تباہ کر دیے گئے تو ان میں بھی پھیک کی ذیابیطس پیدا ہو گئی (اس
سے ثابت ہو گیا کہ پیشاب کی مقدار کو منظم رکھنے والی شے کا افراز
جو پچھلے حصے سے ہوتا ہو، وہ انھیں دماغی رقبوں کے زیر اقتدار ہی
مزید برآں، غدہ نخامیہ کے پچھلے حصے کے خلاصہ میں دے دیا اور اہم اجزا
یا کییمیائی مرکبات موجود ہوتے ہیں:

ایک پٹریسین (PITRESSIN) جو پھیک کی ذیابیطس کی علامت
کو دور کرنے میں نہایت قوی اثر رکھتی ہو۔

دوسرا مرکب پٹوسین (PITOCIN) جو رحم کو سکیرٹا ہو
اور زچگی کے درد پیدا کرنے میں مدد دیتا ہو۔

خلاصہ: مجموعی حیثیت سے غدہ نخامیہ جسم کی بالیدگی اور نشوونما
کے لیے ضروری ہو۔ اگر اس کے رس میں کمی ہو جاتی ہو تو جسم چھوٹے
تدکارہ جاتا ہو، اور اگر رس میں زیادتی ہو جائے تو جسم بڑا اور
بھڑا ہو جاتا ہو۔ جب انسان میں غدہ نخامیہ کا نشوونما رگ جاتا
ہو تو جسمانی اور عقلی ترقی مسدود ہو کر طفلانہ حالت (تقصیری۔

INFANTALISM) پیدا ہو جاتی ہو، جس میں تناسلی نشوونما
بھی ناقص یا مسدود ہو جاتا ہو اور جسم میں جبری زیادہ پیدا
ہونے لگتی ہو اور پھیکا (بے شکر) پیشاب زیادہ آنے
لگتا ہو، وغیرہ۔



حکیم مولوی عطاء الرحمن صاحب



موجود ہوتے ہیں لیکن وہ خود مریض نہیں ہوتے۔ ایسی صورت میں تقری کے سرچشمہ کو معلوم کرنا بہت دشوار ہو جاتا ہے۔ اگر ایسا کوئی آدمی کسی ڈیری میں کام کرتا ہو تو اس کے ذریعہ دودھ میں جراثیم داخل ہو سکتے ہیں۔ صرف دودھ اگر مرض پھیلانے کا ذریعہ ہو تو آسانی سے سرچشمہ کا سراغ لگایا جاسکتا ہے۔

جب بچے کو خناق کی چھوت لگ جاتی ہو تو شروع ہی میں بچہ بہت زیادہ بیمار نہیں معلوم ہوتا۔ صرف گلے میں معمولی خراش اور کان سی محسوس ہوتی ہے۔ بہت سی صورتوں میں ایسے بچوں کو بستر پر نہیں لٹایا جاتا بلکہ وہ گھومتے پھرتے ہیں۔ اور مرض کا پتہ چلنے سے پیشتر یا ڈاکٹر کو دکھلانے سے پہلے وہ دوسرے مستعد افراد کو بھی بیماری میں مبتلا کر سکتے ہیں اور ان کی ناک اور حلق کی رطوبات سے اشیاء دکھانا یا دودھ بھی جراثیم آلود ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات بلی میں بھی خناق کے جراثیم ہوتے ہیں۔

خناق مختلف شکلوں میں رونما ہوتا ہے۔ حلقوی شکل میں تشخص سب سے زیادہ آسان ہوتا ہے، کیوں کہ گلے کی خراش اور غشائے مخاطی کی بھوری رنگت سے آسانی سے مرض پہچانا جاسکتا ہے، ناک کے استر کو اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ خناق کی ابتدائی علامات کو خفیف ہونے کی وجہ سے اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور چوں کہ یہ مرض بہت کم ہوتا ہے، اس لیے بھی اس کی طرف دھیان نہیں جاتا۔ خناق دو سال سے کم عمر بچوں کو بہت کم ہوتا ہے، لیکن اس عمر میں سب سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ اس کی تشخيص بہت مشکل ہوتی ہے، کیوں کہ یہ خناق کا ذب کے بالکل مشابہ ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں

دہشت ناک خناق اب دیکھنے میں شاذ و نادر ہی آتا ہے۔ البتہ اس میں اس سے مناعت پیدا کرنے کی بحث ابھی تک جاری ہے۔ خناق بہت زیادہ متعدی مرض نہیں ہے۔ ابھی حال میں جلدی ان سے معلوم ہوا کہ تین ماہ سے کم عمر بچوں میں صرف پندرہ فی صد خناق سے غیر محفوظ ہوتے ہیں لیکن چھ سے بارہ برس تک کی عمر کے ہیں ساٹھ فی صد بچے خناق سے محفوظ نہیں ہوتے۔ اگر چھوت موجود ایک سے دو سال تک کی عمر کے بچے مرض میں مبتلا ہونے کی سبب زیادہ صلاحیت رکھتے ہیں، کیوں کہ اس عمر میں شترنی صد بچوں میں مناعت نہیں ہوتی۔ اس کے بعد خناق میں مبتلا ہونے کی استعداد لگ جاتی ہے اور بیس برس کی عمر میں صرف بارہ فی صد میں مبتلائے مرض کی استعداد باقی رہ جاتی ہے۔ جو لوگ ایک مرتبہ مرض میں مبتلا ہو چکے ان میں سے بھی تین سے لے کر آٹھ افراد میں پھر مبتلائے مرض ہو جانے استعداد موجود ہوتی ہے۔

بچے کی پیدائش کے تین ماہ بعد ہی مانع سمیت انجکشن لگوا دینا سب سے کم عمریوں کا کافی تعداد میں اجسام دافعہ کے پیدا ہونے میں چھ ماہ و جد لگ جاتا ہے۔ مانع سمیت انجکشن لگوانے کے لیے اطراف میں خناق باکے پھیل جانے کا انتظار مناسب نہیں ہے۔ بلا ضرورت سہی ادویہ کے استعمال کی بھر مار مناسب نہیں۔ لیکن انجکشن کی جن دواؤں کا بدل ابھی لازم نہیں ہوا ہے، ان میں انجکشن سے گریز نہیں کرنا چاہیے۔

ایسے لوگ ہر وقت ہمارے گرد و پیش رہتے ہیں جن میں خناق جراثیم موجود ہوتے ہیں، اگرچہ یہ لوگ خناق کے مرض کے برابر تقری ہیں پھیلاتے۔ بہت سے لوگوں کی ناک اور گلے میں خناق کے جراثیم

کافی مقدار میں پینے کی چیزوں اور دیگر حفاظتی تدابیر کا خیال رکھنا چاہیے۔ اگر غشاء نے بڑھ کر ہوا کی نالی کو بند کر دیا ہو تو ہوا کے لیے عمل جراحی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس مرض سے خجرہ کے ٹھیکہ بچے قبضہ الریہ میں سوراخ کر کے اس میں ٹیوب رکھ دیا جاتا ہے۔ ٹیوب کو حسب ضرورت بلغم سے صاف کرتے رہنا چاہیے۔

جب تک ناک اور گلے کی رطوبتوں کا امتحان کر کے یہ معلوم کر لیا جائے کہ اب مرض کے جراثیم باقی نہیں ہیں۔ مریض کو تنہا رکھنا چاہیے۔ قوت مناعت پیدا کرنے کے لیے مضاد سمیت تین انجکشن ایک ایک ماہ کے فاصلے سے دیئے جاتے ہیں۔ یہ عمل پیدائش کے تین ماہ بعد ہی شروع کر دینا چاہیے۔ اس کی امداد کے لیے ایک سال بعد پھر انجکشن لگوانا چاہیے اور بلوغ تک پہنچنے سے پہلے ہر دسے تیرے سال انجکشن لگوانا چاہیے۔ کزاز، کالی کھانسی اور خناق تینوں مرضوں کی مضاد سمیت سیرم ملا کر بھی انجکشن کیا جاتا ہے۔ یہ انجکشن بھی ایک ایک ماہ کے فاصلے سے لگائے جاتے ہیں۔

اس مرض میں دہلی کے اطباء کا معمول یہ ہے کہ شروع مرض پر جڈا رخطائی کو آب مکھہ میں گھس کر گلے پر لپکراتے ہیں اور عابہ اسپنول ایک تولہ کو آب کشنہ سبز ۱۵ تولہ میں ملا کر غرغہ کرنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ کبھی گلابدرہ ۲ عدد کو کنار ۲ عدد کو مازج عدس مسلم کشنہ شنگ مکھہ حٹک ہر ایک، ماشہ کو تین پاؤ پانی میں خوب جوش دے کر صاف کر کے غرغہ کراتے ہیں۔ جب مرض ایک حالت پر ٹھہر جائے تو یا نہ اسی نسخہ میں مغز فلوس ۲ تولہ کا اضافہ کر دیتے ہیں یا صرف مغز فلوس خیار شنبہ ۲ تولہ ڈیرھ پاؤ گائے کے بالائی گرفتہ دودھ میں جوش دے کر غرغہ کراتے ہیں۔

اگر مریض قوی ہو اور بدن میں خون کثرت سے ہو تو سرد و فصد بہت مفید ہوتی ہے درنہ گردوں پر دو روز تک جو نکلیں لگوائیں یا زیر زبان کی رگ کی فصد کھولیں۔ پینے کے لیے حسب ذیل نسخہ دیں:

لعاب بہدان ۳ ماشہ، شیرہ عناب، دانہ، شیرہ مغز تخم کہ شیریں ۶ ماشہ، عرق مکھہ، عرق گاؤ زبان ۶-۶ تولے میں کال (بانی ص ۷۷ پر)

اس کے جراثیم غشاء مخاطی یا جلد کے کسی بھی حصہ پر حملہ کر سکتے ہیں۔ مستعد افراد میں خناق کی سمیت کے اثر کرنے میں تین سے لے کر پانچ دن بعد اس کی علامات نمایاں ہوتی ہیں، لیکن ابتدا ہی میں مرض کی شناخت بہت ضروری ہوتی ہے۔ مرض کی شناخت جتنی دیر میں ہوتی ہے، اسی قدر زیادہ پیچیدگیاں پیدا ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے اور خناق کی سمیت غشاء مخاطی سے گزر کر بافتوں تک پھیل جاتی ہے اور جن عضلات پر اس کا اثر ہوتا ہے وہ کمزور ہو جاتے ہیں، اور سمیت کا بڑا حصہ خون میں شامل ہو جاتا ہے۔

قلب کے عضلات اور ماؤف عضلہ کے اعصاب کو نقصان پہنچ جانے کا شدید احتمال ہوتا ہے۔ اگر علاج ابتدائے مرض ہی سے شروع کر دیا جائے تو بھی عضلات کی کمزوری تو رفع ہو جاتی ہے لیکن قلب کو جو نقصان پہنچ جاتا ہے وہ اکثر ناقابل تلافی ہوتا ہے۔

خناق کے علاج میں مضاد سمیت دوا دی جاتی ہے تاکہ سمیت مرض بے اثر ہو جائے۔ اس کے دینے کا طریقہ اور دوا کی مقدار کو مریض کی حالت دیکھ کر متعین کیا جاتا ہے۔ بہت سی مضاد سمیت دوائیں گھوڑے کے مصل دموی (سیرم) سے تیار کی جاتی ہیں لیکن گھوڑے کی سیرم دینے سے پہلے مریض کی حساسیت کا امتحان ضروری ہے۔ جو لوگ گھوڑے کی سیرم برداشت نہیں کر سکتے، ان کے لئے اب بھڑاوی کی سیرم سے تیار کی ہوئی دوا بھی ملتی ہے۔

یہ بات ہر وقت پیش نظر رہنی چاہیے کہ دوا کی بڑی مقدار اگر تاخیر سے دی گئی تو جو نقصان پہنچ چکا ہوگا، اس کی تلافی کر پھر نہیں ہو سکے گی۔ مرض کا شبہ ہونے کی صورت میں گلے کی رطوبت کا امتحان کیا جاتا ہے لیکن مضاد سمیت دوا زراعت کی رپورٹ کے انتظار کے بغیر دے دی جانی چاہیے۔

اس مرض میں مریض کو آرام دینا انتہائی ضروری ہے۔ ایسی کوئی بات نہیں کرنا چاہیے جس سے قلب پر بار پڑے۔ قبض کو رفع کرنے کی دوا سے بھی قلب پر بار پڑ سکتا ہے۔ اگر ضرورت پیش آئے تو خفیف ملینات یا انیما سے کام لینا چاہیے۔

مریض کو ہوادار کرے میں تنہا رکھنا چاہیے۔ اچھی غذا،

تنفسی ورزشیں

موسیو محمد اقبال حسین



بہت بڑا دخل ہو۔ آب دیکھتے ہیں کہ جب ہم گہرے گہرے سانس لیتے ہیں تو اس نظر آتا ہے جیسے کہ سانس ہمارے پیٹ میں آ رہا ہو، ہر نفس کے ساتھ پیٹ اندر و باہر ہوتا ہے۔ یہ اسی دایا فراخا کی وجہ سے ہوتا ہے۔ حالانکہ سانس محض پیپھریوں ہی میں رہتا ہے، پیٹ میں نہیں آتا۔ پہاڑی آسن کی حالت میں جو گہرے گہرے سانس لیے جاتے ہیں، ان سے فقط یہی ایک فائدہ نہیں ہوگا کہ پیپھریوں کے تمام حصوں میں پہنچ جائے، بلکہ اس سے شکی اعضا کا مساج بھی ہوتا ہے جس کی وجہ سے ان کی تندرستی بھی بحال ہو جاتی ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ ٹانگ کے اوپر ٹانگ چڑھا کر اس طرح بیٹھ جائیے جیسا کہ اس کی تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اگر بالکل اسی طریق پر نہ بیٹھا جاسکے، تو سیدھے سادے طریقے سے آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیے اور دونوں بازوؤں کو سر کے دونوں طرف کاٹوں اور سر سے چھوٹے ہوئے اوپر اٹھائے اور پیپھریوں کو آپس میں ملا لیجیے جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اس نشست میں بیٹھ جانے کے بعد اپنے جسم کو ہاتھوں کے ذریعہ اوپر کی طرف کھینچیے اور اپنے جسم کو خوب اچھی طرح تنالیجیے اور اسے برابر قائم رکھیے۔



سانس لینے کا طریقہ اس میں نہایت اہم ہے۔ سانس اتنا گہرا ہونا چاہیے کہ شکم کے اعضا اور عضلات اچھی طرح متاثر ہوں۔ آہستہ آہستہ سانس اندر لیتے جائیے اس طرح کہ اس کے ساتھ ہی سینہ پھولنے لگے اور پیٹ اندر کی جانب دھنسنے لگے اور جیسے ہی آہستہ آہستہ آپ سانس باہر نکالیں دلیے ہی پیٹ اوپر کی جانب اٹھتا چلا آئے۔ یہ خیال ہے کہ سانس لیتے وقت آپ کا جسم آگے کی طرف نہ جھک جائے۔ یہ آسن شروع میں دس نفس تک قائم رکھا جائے اور رفتہ رفتہ جیسے جیسے شق ہوتی چلتے ہوئے ہر نفس تک پہنچائیے۔ یہ واضح رہے کہ تنفس جب بھی ہوتا ہے کھانے پینے کے بعد اس سے سانس اندر لینا اور باہر نکالنا مادم ہوگا۔ گو یاد دہانی سے تنفس سے مراد یہ ہونی چاہیے کہ مرتبہ تک سانس امداد لیا جائے اور دوس مرتبہ باہر نکالا جائے۔

جسمانی ورزشوں میں تنفس کو بہت زیادہ اہمیت دی جاتی ہے جیسا کہ ورزش کے ہر کورس میں کچھ نہ کچھ ورزشیں گہرے گہرے سانس لینے سے متعلق ہوتی ہیں۔ اگر ہمارے پیپھریوں میں تنفس کے ذریعہ تازہ ہوا اچھی طرح نہ آجائے، تو فائدے کے بجائے نقصان ہو جائے گا۔ اسی لیے ہمیشہ تازہ ہوا میں ورزش کرنے کی تلقین کی جاتی ہے۔ ہمدردی کے ورزشی اس سے پہلے بھی کئی بار تنفس کی اہمیت پر زور دیا گیا ہے۔ گہرے گہرے سانس لینے کی کچھ ورزشیں بھی بتائی گئی ہیں۔ کس جوں کے عام طور پر لوگ اسے اہمیت نہیں دیتے۔ اسے ضرورت ہو کہ تقریباً سال میں ایک مرتبہ تو ضرور گہرے گہرے سانس لینے کی اہمیت کو واضح کر دیا جائے اور یہ متعلق کوئی نہ کوئی نئی قسم کی ورزش، بتادی جائے تاکہ یہ سہولت و مذاق کے مطابق ان میں سے جسے چاہیں لیں۔ اس شمارہ میں تنفس کی ایک نئی ورزش دی

آسن۔ یہ ورزش تنفس کی یوگا ورزشوں سے بہت حد تک ملتی جلتی ہو لیکن بالکل فرق اچھا خاصا ہے۔ نشست تقریباً وہی ہو جو یوگا میں ہو لیکن اس میں ہاتھ سر سے اوپر لے جا کر پہاڑ کی چوٹی سی بنادی جاتی ہے چنانچہ اسی سے ہم اس کا نام پہاڑی آسن MOUNTAIN POSE دیتے ہیں۔ تنفسی ورزش کا پہاڑی آسن۔ اس میں تنفس کی ایک مخصوص سسٹم لگائی گئی ہے۔ روزمرہ اور معمولاً جو ہم سانس لیتے ہیں، اس میں تنفس اُپر نہیں ہوتا، سانس پیپھریوں کے بالائی حصوں ہی میں سے ہو کر واپس تازہ پیپھریوں کی پوری ہوائی مالیاں اور خلیات متاثر نہیں ہوتے۔ عام سے انگریزی میں ڈیافراگم DIAPHRAGM کہتے ہیں۔ ایک عضلاتی وسیلہ کو شکم سے جدا کرتی ہے۔ ہمارے تنفس کے نظام میں دایا فراخا کو

اپنے بچے کو
پہچانے!



بچے بڑے حساس ہوتے ہیں

بچوں کو ماں باپ کے رنج و فکر کا ضرور احساس ہوتا ہے اور ان کی طبیعت اس کا بہت گہرا اثر قبول کرتی ہے۔
جن گھروں میں ذہنی سکھ اور سکون میسر نہ ہوں وہاں صحت مند بچوں کی پرورش نہیں ہو سکتی۔
آپ کے بچے کو آپ کی نگرانی کے ساتھ ساتھ خندہ پیشانی کی بھی ضرورت ہے۔
اُس کی اچھی پرورش کیلئے خوشگوار ماحول مہیا کیجئے اور اس کی صحت اور نشوونما کیلئے نوہمال دیکھتے جو اُسے بیمار ہوں سے بچائے رکھنے کے لئے ضروری ہے۔



نوہمال

بچوں کی صحت کا محافظ

نوہمال بچوں کے ان امراض میں کام آتا ہے
قبض، بدھمی، ہمارہ، رودھ ڈان، دست و پیش دانت کان، بکرا ورتلی کا بڑھنا،
بخشیں چوٹکا، منہ آنا اور مال سہا، چنولے اور کیرے، پیاس کی شدت -
(مقررہ خوراک میں گنایا پیس ملا کر بھی دی جا سکتی ہے)

بہمدرد دواخانہ (وقت) پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - پٹنہ



شاد عارفی

بخشتا ہے دل کو تو ایسا سرورِ دل شکن
قالب بے رُوح رہ جاتا ہے صندوقِ بدن
کاسدِ فہم و فراست حاسدِ ناموسِ عقل
تیرا بازاروں میں چرچا، مخفلوں میں تیرا دخل
حافظہ جھلسا ہوا تجھ سے، جگر تجھ سے خراب
ہوش کے ٹانکے ہلا دیتا ہے تیرا التھاب
عارضِ گلنار کی سُرخی اڑا دیتا ہے تو
تیرے متوالوں کا اکثر خشک دیکھا ہے لہو
تیری صحت سوزیوں پر ہاتھ ملتا ہے شباب
رفتہ رفتہ شمع کے مانند جلتا ہے شباب
سست رہتے ہیں ترے شیدا کبھی تیرے مست بھی
کھل نہیں سکتا کسی پر تیری دم سازی کا راز
تیرے دہش کا ہنس پا نہیں سکتی نگاہ امتیاز

جب خرد سے دوستی کرتا ہے تیرا التفات

وگم گاتے ہیں استقلال کے پائے ثبات



اسکندھ :

سوال : اسکندھ جس کا انگریزی نام ودھانیا ہو، یہ بونی کس کام آتی ہو، تحریر فرمائیے۔
(خلیل الرحمن بھٹی - گوجران)



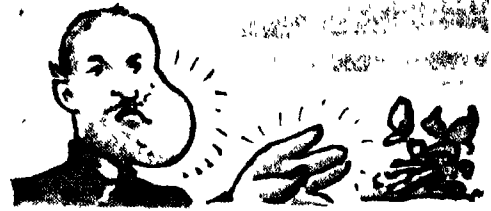
جواب : غالباً یہ وہی تھے ہیں جسے عرف عام میں مہاسے کہا جاتا ہے۔ یقیناً یہ بڑی تکلیف دہ چیز ہو۔ آپ سب سے پہلے اپنی غذا میں سے سرخ مرچیں اور گرم مسالے کم کر دیجیے۔ گوشت کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔ کوشش کیجیے کہ قبض نہ ہونے پائے۔ دوا کے طور پر صبح گل منڈی ۳ ماشہ گلقد آفتابی ۲ تولے پانی میں جوش دے کر چھان کر پی لیا کیجیے۔ رات کو سوتے وقت جوہر نوشادر ۲ رقی تازہ پانی کے ساتھ کھانا شروع کیجیے کافی دنوں تک ایسا کرنے سے فائدہ ہو جائے گا۔ دانوں پر لگانے کے لیے کوئی اچھا سا مرہم بازار سے لے لیجیے مثلاً ہمدرد مرہم۔ صرف گلیسرین بھی فائدہ مند ہو۔ سفیدہ کا شغری ایک تولہ عرق گلاب ۱۵ تولے ملا کر لوشن سا بنا لیجیے اور اسے دانوں پر لگائیے۔ یہ بھی بڑے فائدے کی چیز ہو۔

پانی زیادہ پینا مضر صحت ؟

سوال ۱ : ایک انسان کو کتنا پانی روزانہ پینا چاہیے زیادہ پانی پینا صحت کے لیے مفید ہو یا مضر ؟

سوال ۲ : اگر دودھ میں تھوڑا سا تہوہ یا چائے ملا دی جائے تو کیا اس سے دودھ کی افادیت برقرار رہتی ہو ؟

طلعت پروین

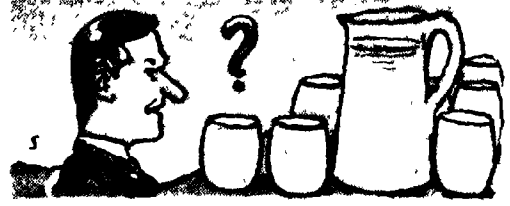


جواب : اسکندھ کے پتے اور جڑ دونوں کام آتے ہیں۔ پتے ہر قسم کی سوجن کو دور کرتے ہیں۔ پتوں پر کوئی تیل چھڑک کر باندھ دینے سے سوجن اتر جاتی ہو اور درد بھی دور ہو جاتا ہو۔ اسکندھ کی جڑ بدن کو قوت دیتی ہو۔ جڑوں کے درد اور کمر کے درد کو دور کرتی ہو۔ جڑ کا سفوف بنالیا جاتا ہو۔ ۳ ماشہ سفوف اور تین ماشہ کھانڈ ملا کر دودھ کے ساتھ پھانکنا کافی ہو۔ ۲۰-۲۵ دن مسلسل استعمال کر لینا چاہیے۔ جڑ کا جوشاندہ بھی انہیں فائدے کے لیے استعمال کیا جاتا ہو۔

بعض لوگ سفوف اسکندھ کو قیام محل کے لیے بھی مفید و معین بتاتے ہیں۔ مگر فیملی پلاننگ کے اس دور میں معین محل تدابیر بتانے سے گریز کرنا ہی اچھا ہو۔

مہاسے :

سوال : میرے چہرے پر بہت سے بدنما داغ ہیں جو خطرناک صورت اختیار کر گئے ہیں۔ چہرے کا ستیا ناس ہو گیا ہو۔ اس کا علاج بتائیے۔
(مس زخسانہ میر پور خاص)



جواب ۱: پانی کے بارے میں یقینی طور پر نہیں کہا جاسکتا کہ روزانہ کتنا پینا چاہیے۔ ہر شخص کا اپنا مزاج ہوتا ہے اور پھر ہر شخص کی اپنی ذاتی ضرورتیں ہوتی ہیں۔ سیدھی سادھی بات تو یہ ہو کہ جب دل ملنے لگے پانی پینا چاہیے۔ دل پانی جب ہی مانگتا ہے جب جسم طلب کرتا ہے۔ آپ جانتی ہیں کہ اگر کوئی شخص جسمانی محنت زیادہ کرتا ہو تو اسے پانی کی ضرورت اس شخص کے مقابلے میں زیادہ ہوگی کہ جو آرام سے رات دن لیٹا بیٹھا رہتا ہے۔ زیادہ پانی پینے سے بظاہر تو کوئی خرابی پیدا ہونے کا امکان نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ بعض ذرا خراب ہو جائے یا یہ کہ ذرا سونا پنا پڑ جائے۔

جواب ۲: آخر یہ کیا ضروری ہو کہ اچھے خاصے دودھ کو چائے یا قہوہ سے آلودہ کیا جائے۔ میں چائے کا شہرت سے مخالف نہیں ہوں۔ لیکن میں یہ ماننے کے لیے تیار نہیں کہ چائے بالکل ہی بے ضرر شے ہو۔ یہی حال قہوہ کا ہے۔ دودھ میں ذرا سی چائے قہوہ ملا دینے سے دودھ کی افادیت پر نظر رکھ کر کوئی اثر تو نہیں پڑے گا، ذائقہ ضرور خراب ہو جائے گا۔

کراچی کی آب و ہوا۔

سوال: کراچی کی آب و ہوا کیسی آب و ہوا ہے یہاں ہر کس واکس کی صحت روز بروز گرتی جا رہی ہے حتیٰ کہ معصوم بچے جن پر کسی قسم کی بد افعلیوں کا الزام نہیں لگایا جاسکتا کہہ لائے جارہے ہیں۔ خون کی کمی کی زبردست وبا پھیل رہی ہے اس سلسلے میں کیا کرنا چاہیے۔ کس قسم کی غذائیں یہاں کے لیے موزوں ہیں۔ کیا یہ صحیح ہو کہ کراچی کی آب و ہوا میں شراب فائدہ مند ہوگی؟ (ایک خریدار)



جواب: کراچی کی آب و ہوا کے بارے میں بڑی بڑی داستانیں لوگوں کی زبانوں پر ہیں۔ آخر ان داستانوں کا انجام یہ ہوا کہ اچھا خاصہ دارالحدیث کراچی سے راولپنڈی چلا گیا! اگر ملیر کراچی میں نہیں ہو تو کراچی میں پانی نہیں پایا جاتا۔ ہوا آپ جانتے ہیں کہ سائبریا سے ہوتی کوئٹہ کھڑی چھا کراچی آتی ہے۔ ہوا بھی کراچی کی نہیں رہی۔ ۱۔ میں کیا کیفیت بیان کر رہا۔ طبعی اعتبار سے میری رائے یہ ہو کہ ایسی آب و ہوا میں ورزش کو معمول بنانا چاہیے۔ جو لوگ ورزش نہیں کرتے اور سستی کی زندگی گزارتے ہیں۔ کراچی میں وہ شاید ہی صحت مند رہتے ہوں۔ مجھے اس سے اتفاق نہیں ہے کہ یہاں خراب ضروری ہے۔

آلو کی غذائی افادیت

سوال: آج کل آلو کو بہت اہمیت دی جاتی ہے۔ اور اہل پاکستان کو یہ مشورہ دیا جا رہا ہے کہ وہ اپنی غذا میں محض گیہوں ہی کو اہمیت نہ دیں بلکہ آلو کو بھی زیادہ استعمال کیا کریں، کہ آلو بڑی حد تک گیہوں کی سی غذائی درجہ ہے۔ یہ اور اسی قسم کی باتیں آلو کے متعلق کہی جا رہی ہیں۔ براہ کرم آپ ہمدرد صحت میں آلو کی غذائی افادیت پر مختصر روشنی ڈالیں۔

(۱۔ تمیز الدین خاں موزیز سکھر ۲۔ عبدالواحد ملتان ۳۔ یلین ہاشمی)



جواب: آلو، غذائی افادیت کے لحاظ سے بلاشبہ ایک قیمتی غذا ہے۔ اس کے استعمال سے خون میں تیزابیت کے بجائے قلویت (کھار پن) پیدا ہوتی ہے، اس لیے کہ اس میں قدرے کیلسیم، فاسفورس، فولاد اور تانبا پایا جاتا ہے۔ آلو سے ان معدنی نمکیات کو حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اسے چھلکے سمیت پکا جائے۔ جہاں تک حیاتیات کا تعلق ہے، آلو میں فٹان سی تو کافی پایا جاتا ہے لیکن ڈائٹام لے، بی اور ڈی نیوڈی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ کہنا کہ آلو غذائی افادیت کے لحاظ سے گیہوں کے ہم پل ہے، صحیح نہیں ہے۔ خالص گیہوں کا آٹا، جسے پھانا نہ جائے اور

جمل ہوگی اور آپ ٹھنڈے اور پٹکے بھی رہیں گے گرمی میں دودھ سے زیادہ ٹھوس غذا نہیں کھانی چاہیے۔ اور ناشتہ بھی صبح سویرے ہی کرنا چاہیے، مشروبات بہت زیادہ ٹھنڈے نہ پیے جائیں۔ اور ٹھنڈے ہوں، تو گھونٹ گھونٹ کر کے پیے جائیں۔

کھانے کے بعد غنودگی

سوال : کھانے کے بعد مجھے غنودگی سی آنے لگتی ہو۔ میری خواہش ہو کہ میں چست رہوں اور غنودگی کی کیفیت مجھ پر طاری نہ ہو۔ کیا آ کوئی مشورہ دے سکتے ہیں۔ (سالم جان۔ پشاور)



جواب : کھانا کھانے کے فوراً بعد دماغ سست سا پڑ جاتا ہمارے نزدیک تو یہ کوئی مرض نہیں ہو۔ بلکہ ایسا ہونا ایک طبعی بات ہو۔ اس لیے ہمارا مشورہ یہ ہو کہ ہر کھانے کے بعد ابک گے تک کوئی سخت جسمانی و دماغی کام نہ کیا جائے۔ اگر کھانے میرج ذیل چند ہدایات کو ملحوظ رکھا جائے، تو کھانے کے بعد غنودگی کی کیفیت بھی آپ کو زیادہ نہ ستائے گی۔

سب سے پہلے تو آپ کھانے میں سالن یا ترکاریوں کا، زیادہ تنوع نہ رکھیے۔ یعنی ایک وقت کے کھانے میں ایک یا زیادہ زیادہ دو قسم کے کھانے ہونے چاہئیں۔ تاکہ نظام ہضم پر مختلف چیزوں کو بہ یک وقت ہضم کرنے کا بار نہ پڑے۔

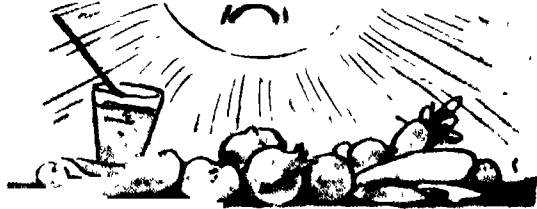
دوسرے یہ کہ کھانا خوب چبا کر کھایا جائے، اور پانی یا کوئی مشروب کھانے کے دوران یا فوراً بعد نہ استعمال کیا جائے کہ اس بھی معوی کا ہضم سست پڑ جاتا ہو۔

تیسرے یہ کہ اگر کھانے کے وقت کوئی غیر معمولی دماغی پریڈ یا فکولاتی ہو، تو اس وقت غذائیت ہلکی کھائی جائے۔ جیسے د ذیل روٹی، پھلوں کا رس وغیرہ۔

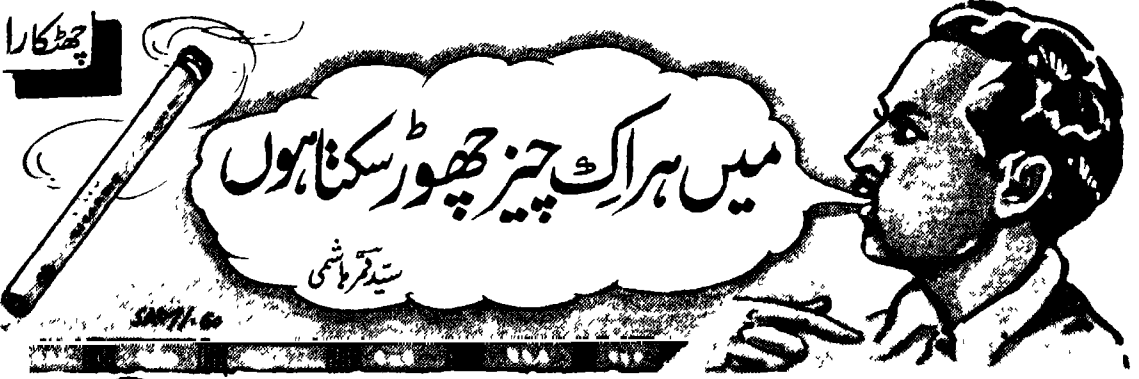
وہ خراس یا پن بجی کا پسا ہوا ہو، اپنی غذائی افادیت کے لحاظ سے آلو سے کہیں زیادہ قیمتی ہو۔ لیکن چوں کہ ایسا آٹا بھی ہمیں میسر آنا مشکل ہو، اس لیے آلو کے استعمال سے ہم اپنی غذائی کمی کو بڑی حد تک پورا کر سکتے ہیں۔

موسم گرما کی غذائیں

سوال : میں منوں ہوں گا اگر آپ موسم گرما کی غذاؤں کے متعلق اپنے مقررہ سال ہمدرد صحت میں کچھ مختصر سے اشارات فرمادیں گے۔ تیز الدین خاں۔ لاہور



جواب : شدید موسم گرما میں جب کہ انسان پینے میں شرابور ہو جاتا ہو۔ اس کے جسم سے بعض حیاتین و معدنی نمکیات بڑی مقدار میں خارج ہو جاتے ہیں، ایسے موسم میں ضروری ہو کہ غذا ایسی ہونی چاہیے جس میں حیاتین و معدنی نمکیات کافی پائے جاتے ہوں۔ اگر کوئی شخص اس امر کا اہتمام کرے کہ وہ روزمرہ سبزیاں ترکاریاں اور پھل زیادہ سے زیادہ استعمال کرے، تو اس کے جسم میں یہ دونوں اہم اجزاء غذا اچھی خاصی مقدار میں پہنچ جائیں گے مدد غنی اجزاء گرمیوں میں کم استعمال کیے جائیں۔ زیادہ گرم چیزوں کا استعمال بھی اس موسم میں مناسب نہیں۔ انڈا، پھل اور گوشت کی کثرت بھی نظام جسمانی کی ضرورت پوری کرنے کے بجائے، طبیعت میں بھان پیدا کرنے کا باعث ہوگی۔ گاجر کا تلہ رس موسم کی سختی دور کرنے کے لیے بہترین چیز ہو۔ صبح ناشتہ میں مکھن، توس، انڈا چائے کے بجائے خالص دودھ یا دہی کی سی یا گا جیر، اور سیب کا تازہ رس قدرے برف سے ٹھنڈا کیا ہوا، بہترین ناشتہ ثابت ہوگا۔ اس وقت ٹھوس غذا مناسب نہ رہے گی۔ زیادہ جسمانی کام کرنے والوں کے لیے جویا مڑوں کے ستو قدرے برف سے ٹھنڈا کر کے پینے سے غذائیت بھی



میں ہر اک چیز چھوڑ سکتا ہوں

سید قمر ہاشمی



گرچہ وہ ظلمتوں کا پالا تھا
میری سگریٹ ہی میری کافی تھی
ایک اک کش پہ اس کے جیتا تھا
کسی طاقت نے بھی نہ چھڑوایا
گو بُری تھی مگر اکِ عادت تھی
اور 'بجٹ' پر بھی ایک بار گراں
چاک تنہائیوں کے سیتا تھا
گو کہ تھی، اس سے لاکھ رسوائی
اور اس سے کبھی نہ منہ موڑا
یہ مری شیریں، اس کا میں فریاد
کتنے رنگین واقعے گزرے
اس سے رشتہ مرا نہیں ٹوٹا
مجھ کو اسرارِ زندگی سمجھائے
آدمی کی مراد کا ساحل
پھر جسے چاہو ترک کر ڈالو
تم میں اک قوتِ ارادی ہو
رشتہ اس لت سے توڑ سکتے ہو
عزمِ راسخ پر ایک رحمت ہو
عرض کی اُن سے محترم سینے
وقت کے رُخ کو موڑ سکتا ہوں

میری دنیا میں اک اُجالا تھا
پھر بھی اک دل کشی تو باقی تھی
لطف لے لے اس کو پیتا تھا
سب نے سمجھا یا پر نہ باز آیا
مستقل پندرہ سال سے لت تھی
جانتا تھا کہ ہو صحت کا زیاں
پھر بھی پیتا تھا، خوب پیتا تھا
اک یہی تھا رفیقِ تنہائی
بھیک بھی مانگ کر نہیں چھوڑا
میری دنیا اسی سے تھی آباد
کتنے خاموش حادثے گزرے
دامن اس کا مگر نہیں چھوٹا
رات کو اک بزرگ خواب میں آئے
مجھ سے کہنے لگے، نہیں مشکل
اپنے ماحول پر نظر ڈالو
تم میں طاقتِ قبول و رد کی ہو
تم جو چاہو تو چھوڑ سکتے ہو
ہر بُری چیز ایک لعنت ہو
میں نے جرات سے کام لیتے ہوئے
میں ہر اک چیز چھوڑ سکتا ہوں



زندگی کا یہی سہارا ہو
ترک کر دوں مجھے نہیں منظور
غصے ہو کر کہا، خدا سے ڈر
مومنوں کی صفات پیدا کر
نفس امّارہ کا غلام نہ بن
کی جو تقریر دل پذیر اس نے
کر لیا عہد چھوڑ دینے کا!
ہو کر شمع خود اعتمادی کا
اس لیے ہر زیاں گوارا ہو
آپ کے حکم سے ہوں میں معذور
آگے خواہش کے ڈال یوں نہ سپر
مرد حُسن ذات پیدا کر
بندۂ خاص ہو کے عام نہ بن
کر لیا بس مجھے اسیر اس نے
اور نہ پینے کا ان سے وعدہ کیا
یا اثرِ قوتِ ارادی کا
تا بہ این ساعت ز آں لمحہ
میں نے سگرٹ پھر ایک بھی نہ پیا

سینکارا کے روزانہ استعمال سے روزے کو راحت بنائیے



بہت سے روزہ داروں کیلئے تو یہ کوئی نئی بات نہ ہوگی کیونکہ وہ پہلے
ہی سینکارا کو آزمایا چکے ہیں اور جانتے ہیں کہ یہ نیکان دور کرنے
اور تازہ دم ہونے کا بہترین ذریعہ ہے۔
یوں تو سینکارا ہر موسم میں بکسان مفید اور صحت بخش ہے
لیکن رمضان میں اس کا استعمال آپ کیلئے اور بھی ضروری ہے۔
سینکارا ایک مکمل اور متوازن ٹانک ہے جو نہ صرف آپ کو
روزے میں دن بھر نشاط رکھتا ہے بلکہ صحت کو مستقل
فائدہ پہنچاتا ہے۔

رمضان المبارک میں سینکارا کے روزانہ
استعمال سے ضروری قوت اور توانائی حاصل
کیجئے اور روزے کو راحت بنائیے۔

سینکارا جیاتین آمیز ٹانک



ترکیب استعمال

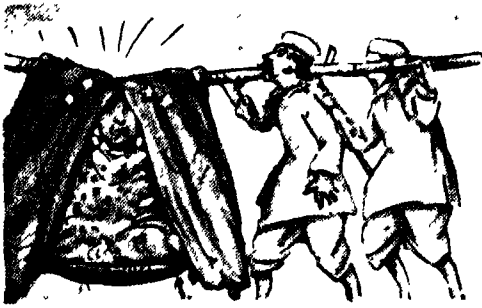
بوقت افطار

ایک خوراک استعمال کرنے سے توانائی
حاصل ہو جاتی ہے۔

بوقت صبح

روزہ بڑی آسانی سے گزارنے کے لیے
مکمل غذائیت حاصل ہو جاتی ہے۔

بھردو دواخانہ (دوقت) پاکستان - کراچی - ڈھاکہ - لاہور - پانچنام



ہائے یہ مٹاپا

حامد افسانہ قسیر میرٹھی



چڑھی ہو یا نہیں نگڑی کسی سوکھی سوکھی سی تھی!“
 آمنہ نے کہا، ”واہ اماں! میں ڈکٹی کیوں، جسے آپ بوٹی چٹھنا کہہ رہی ہیں،
 وہ بادی ہو۔ میرے نزدیک تو اس کا علاج ہونا چاہیے۔“
 ماں نے کہا، ”پھر دوسرے کیے جاتی ہو، اچھا تم سے کیا مطلب، ہوگی بادی، تم
 کیوں ہونٹ رہی ہو!“
 آمنہ روتے ہوئے بولی، ”اماں آپ تو خواہ مخواہ میرے سر پر بجاتی ہیں، خدا نخواستہ
 میں ہونٹ کیوں، میں تو اس کے بھلے کیلئے کہہ رہی تھی۔“
 ماں نے کہا، ”اُوی بی بی! میں نے تمہیں کیا کہہ دیا جو ٹھوسے بہانے بیٹھ
 گئیں!“

آمنہ کا خیال بالکل صحیح تھا۔ نادرہ براہِ مروتی ہوتی جا رہی تھی اور اس کا مٹاپا
 صحت کی نہیں بلکہ بیماری کی علامت تھی۔ ہونٹے ہونٹے وہ اتنی موٹی ہو گئی کہ چلنا پھرنا
 دو بھر ہو گیا۔ اب علاج کی ضرورت محسوس ہوئی۔ بہانے ملک کا کچھ دستور ہی ایسا ہو
 کہ جب تک مرض اچھی طرح پہنچے نہ جملے، علاج کا خیال بھی نہیں آتا۔ مگر علاج کس کا
 کیا جائے؟ ڈاکٹروں کے متعلق میں کچھ کہتا ہوا ڈرتا تھا۔ اتنے قریب کے بعد میری رائے
 تو یہ ہو کہ اگر ساری میڈیا میڈیکا کو سمندر میں غرق کر دیا جائے تو نسلِ انسانی کو
 ایک بڑی مصیبت سے نجات مل جائے گی، اور مچھلیاں ایک بڑی مصیبت میں
 مبتلا ہو جائیں گی۔ غرض شہر کے بہتر سے بہتر ڈاکٹروں کو دکھایا۔ دواؤں تو خیر عوں
 توں کر کے کھلا دی جاتی تھیں لیکن ہر ڈاکٹر نے خوراک کم کرنے کے ساتھ پرہیز اور ورزش
 پر زیادہ زور دیا تھا اور ان میں سے ایک چیر بھی نادرہ کے بس کی نہ تھی۔ خوراک کے
 کم کرنے کی کوشش کی تو کچھ لگی، کیا مجھے بھوکوں مار دوں، آخر حتیٰ خوراک ہو گئی اتنا
 ہی تو کھاؤں گی، پر میری ممکن نہ تھا۔ ماش کی دال اس کی مرغوب ترین غذائی غذا تھی
 میں آلو، بیٹنگن، گوبھی، لوبیا اور باقلا کے بغیر اس کے منہ سے نواز نہ اترتا تھا۔ رہی
 ورزش، سو اس کا ذکر ہی کیا ہو! گوا ابتدا میں تھوڑا بہت ٹہلنے کے سوا اور کوئی

نادرہ سے میری شادی کو پندرہ برس سے زیادہ ہو گئے ہیں۔ یہ واقعہ بکثرت
 کے وقت وہ بالکل دھان پان تھی اور میں اکثر اسے پھیرا کرتا تھا کہ تم کسی کوئی آدمی ہو، پھونک
 مار دوں تو آجائو!

ہم لوگوں کا شمار اوسط طبقے کے لوگوں میں تھا۔ زمینداری اتنی دینی کا اثر تھا
 کہ لے کافی ہوتی، اس لیے آمدنی کے دوسرے ذرائع پیدا کرنے کی فکر ہمیشہ دامن گیر رہتی
 تھی۔ میں نے ایک انگریزی دوا فروش کی دکان پر ملازمت کر لی تھی۔ دو تین برس بعد جب
 آپت بھر ہو گیا تو خود اپنی ایک دکان کھول لی۔ پہلے صرف پیسٹ دوائیں رکھیں۔ رفتہ
 رفتہ سبھی تیار کرنے لگا۔ خدائے مدد کی، کاروبار خاصا چل گیا اور اب تو میری ہی
 سہریں انگریزی دواؤں کی سب سے بڑی دکان تھی۔

دوا فروش بھی نے مجھے ڈاکٹر بنا دیا اور اب قریب قریب سب ہی مجھے ڈاکٹر
 کہتے ہیں، لیکن حقیقت یہ ہے کہ مجھے ڈاکٹری سے کیا سروکار! میری تعلیم کا حال یہ ہے کہ دو
 دو نمبرک میں فیل ہو کر پڑھنا چھوڑ دیا۔

ہاں تو میں یہ عرض کر رہا تھا کہ جب میری شادی ہوئی تو میرا کاروبار اچھا
 چلا جا رہا تھا۔ بہانے یہاں گھر کے دھندلوں کے لیے دو مائیں موجود تھیں،
 حادہ کو اس سے پہلے گھر کا سب کام گھر کی عورتیں ہی کرتی تھیں۔ نادرہ جب آئی
 تو بے پلنگ پر پڑے پڑے اردو کے رسالے پڑھنے کے علاوہ اور کوئی کام نہ تھا لیکن
 بڑی بھی اس کے مثالیے کا ایک سبب ہو!

نیکو پچھتے تو ایک مدت تک مجھے اور میرے نزدیک تو خود اسے بھی اس امر کا
 احساس ہی نہیں ہوا کہ وہ موٹی ہوتی جا رہی ہو۔ ہوا یوں کہ ایک دن نادرہ کی بڑی بہن
 آئے بہانے ہاں آئی تھیں۔ میری ساس بھی ساتھ تھیں۔ جہاں تک مجھے یاد ہو، سب سے
 پہلے انھوں نے کہا تھا کہ نادرہ تم بادی چیزیں نہ کھا پاؤ گے، یہ جو تم پر مٹاپا چڑھا
 ہے۔ یہ صحت دہری نہیں ہے، بلکہ بادی پن ہی، دن بھر چلتی پھرتی رہا کرو۔ میری ساس
 لپٹیں، ”واہ، آمنہ تم اچھی تائیں، بے چاری کو ڈکٹی کیوں ہو، اب تو بدن پر بوٹی

گیا تھا اور میں نے اپنے دونوں بازو پوسے پھیلا کر دکاندار کو بتایا تھا کہ اتنے موٹے سوٹر پہننا چاہیے، وہ ہنسنے لگا۔ یہی کیفیت ہراس دکاندار کی ہوئی جہاں میں نے نہ تلاش کیا، موص کہیں سوٹر نہیں ملا اور ملتا کیوں کر، سوٹر بنانے والوں کے خیال میں بھی نہ ہوگا کہ کوئی آدمی اتنا موٹا ہو سکتا ہو!

میرا یہ کہنا تھا کہ نادرہ کے آگ ہی تو لگ گئی۔ بولی، ہائے اللہ، میں جاؤں، کیا کروں۔ اب میں ایسی ہو گئی کہ تم بازاروں میں میرا مذاق اڑاتے پھر دو مجھے دو اخانہ سے لاکر کوئی زہر دے دو تا کہ ہمیشہ کے لیے قصہ تمام ہو جائے۔ شام کو نادرہ کی ماں آگئیں۔ وہ بھری تو بیٹی ہی تھی، کہنے لگی، ماں! ایک مرزی سی دیکھیے، کپڑا میرے پاس رکھا ہو۔ امتر بازار سے منگو ایچھے گا اور روڈ بارا رہی سے بھرا دیکھیے گا۔

ماں نے کہا، یہ دنیا تم جانتی ہو، میری نظر کتنی کمزور ہو گئی ہو۔ اب تو نا بھی نہیں سوچتا، بھلا میں کیوں کر تھاری مرزی سی سکوں گی!

نادرہ بولی، اچھا بھئی ہم تو پیپلے ہی سمجھے بیٹھے ہیں کہ ہمارے کام کے ذکر سب ناک بھوں چڑھاتے ہیں، وہ سوٹر لینے بازار گئے تو وہاں دکاندار سے یہ مثلہ لے کر اچھلنے پھرنے۔ آپ سے مرزی کو کہا تو آپ نے بھی مٹکا جواب دے دیا اب ایک اور مصیبت کا سامنا ہوا۔ نادرہ کو یہ خیال ہو گیا کہ میں اسے بالکل پسند نہیں کرتا اور دوسری شادی کی فکر میں ہوں۔ رقابت بدگمانی کا دودھ پنی کی رپٹی ہو، مگر میری سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ میرے متعلق کسی قسم کی بدگمانی کیوں ہو سکتی ہو! میرے نزدیک اس خیالی رقابت کا سبب یہ تھا کہ نادرہ کے مثلہ لے کر اس کو خود بھی اپنی نظروں میں گرانا تھا وہ شاید یہ سمجھنے لگی کہ اتنی موٹی عورت کسی کو محبت نہیں رکھتی، گویا مثلہ مانع محبت ہو، ممکن ہے میرے بعض جواب اس کا سبب ہوں جو طعن و تشنیع سے خالی نہ ہوتے تھے۔

ایک دن کا ذکر ہو کہ مجھے دو اخانہ کنے میں بہت دیر ہو گئی۔ بکری ٹیکس انکم ٹیکس کا حساب کرنا تھا۔ موت اور ٹیکس دونوں اٹل ہیں۔ گھر پہنچا تو نادرہ بٹنگ پر بیٹھی ہوئی تھی۔ گھر کے اور سب آدمی غافل سوئے تھے۔ میں نے پوچھا، تم ابھی سوئیں نہیں! کوئی جواب نہیں ملا۔ میں نے پھر کہا، آخر بات کیا ہے، تم ابھی تک سو کیوں نہیں؟ کہنے لگی، میری قسمت میں نیند کہاں، بیٹھی ہوئی تھاری جان کو دبے میں نے کہا، میری جان نے تمھارا کیا بکاڑا ہوا! بولی، ہائے، سنا کہ نہیں، مجھ سے یہ الٹی سیدھی باتیں نہ کرنا۔ میں جانتی ہوں کہ تمھیں مجھ سے نفرت ہو گئی ہو، پر اس کی پروا نہیں، میرے میکے والے ایسے ننگے بھوکے نہیں ہیں کہ میرا جو جسم سہاں لکے میں نے ہنس کر کہا، تمھارا جو جسم سہاں لکے آسان نہیں ہو، کہنے لگی، ہائے،

کوہنسی میں نہ اڑاؤ مجھے سب معلوم ہو کہ راتوں کو کہاں غائب ہوتے ہو! میں نے کہا، اس کے لیے علم عیب کی ضرورت نہیں ہو۔ ایک تم ہی کیا؟

ورزش اسے نہیں بتائی گئی، لیکن یہ بھی وہ نہ کر سکی۔ مثلہ لے کر یہ کیفیت تھی کہ اچھے خاصے چھوٹے چھلکے پلنگ پر نادرہ کے سوا اور کوئی دوسرا نہ بیٹھ سکتا تھا اور آئے دن اس کی پلنگ کی چڑیاں ٹوٹی تھیں۔ کہنے کے کسی دروازے سے وہ ترچھی ہوئے بغیر نکل سکتی تھی کسی کے ہاں جلنے آنے کا تو کوئی سوال ہی نہ تھا۔ سات آٹھ بیٹے کی بات ہو کہ نادرہ کے بچپن کی شادی تھی۔ ہم نے لاکھ منگ کیا مگر ایک رمانی، کہنے لگی، میں ضرور جاؤں گی! مگر جاسے کیوں کر! بہت بحث مباحثہ کے بعد یہ فیصلہ ہوا کہ کوئی بڑی ڈولی ڈھونڈ کر منگوائی جائے۔ خیر ڈولی آئی۔ پہلی دقت تو ڈولی میں سامنے کی بڑی حوتوں کے لیے دونوں ماماؤں نے اور میں نے ڈولی میں ٹھونسنا، اب کہاں لاکھ کو تیش کر لے ہوں مگر ڈولی ہو کر کس سے مس نہیں ہوتی۔ مجبوراً دو کہاں رادر ملے گئے۔ سب سے مل کر ڈولی جو اٹھائی تو تڑسے ڈولی کا باس بیچ میں سے ٹوٹ گیا اور باس کا ایک ٹکڑا اس زور سے نادرہ کے سر میں لگا کہ خدا جھوٹ نہ بلائے تو کوئی دودھائی اٹھ کبرا زخم ہو گیا۔ نادرہ اپنا سب سے قیمتی جواڑا اس طرح حارسی تھی وہ بھی خون میں لت پت ہو گیا۔ کئی مہینے علاج ہوا، جب جلے کے زخم بھرا، مگر اس دقت سے ایک سی آفت یہ پیدا ہو گئی کہ سر میں سخت درد رہنے لگا۔

بچپن سے سنتے آئے ہیں کہ موٹے آدمی بڑے خوش مزاج ہوتے ہیں اور بہت خوش و خرم رہ کر اپنا وقت گزارتے ہیں، ممکن ہے یہ خیال صبح ہو لیکن جہاں تک نادرہ کا تعلق ہو مجھے اس کی محنت میں شبہ ہو۔ نادرہ پر جب سے مثالیہا جڑھا، وہ چڑچڑی ہو گئی اور اس کا مزاج سراسر خراب ہی ہوتا چلا گیا۔ میری توصیہ سے وہ جلنے لگی۔ خدا جلے کہا بات تھی، جب میں گھر میں آتا تیور بدلے ہوئے پاتا۔

اب تو اپنی ماں سے بھی اس کی نہیں بنتی تھی۔ اس میں شک نہیں کہ میری ساس جتنا نادرہ سے مانوس تھیں، اتنا دھوپنے بچوں میں کسی اور سے مانوس نہ تھیں اور شاید اسی وجہ سے وہ مجھے بھی بہت عزیز رکھتی تھیں۔ ان کا مغرور تھا کہ اگر داماد اچھاں جلے تو ایک بیٹا تھا جاتا ہو اور اگر داماد اچھا نہ ملے تو لڑکی ہاتھ سے جانی رہتی ہو۔ آپ شاید اسے خود ستائی سمجھیں، مگر حقیقت یہی ہو کہ وہ مجھے اپنا بیٹا سمجھتی تھیں۔

چھوٹی چھوٹی جھڑپیں تو ماں بیٹیوں میں بیسیوں مرتبہ ہو چکی تھیں، لیکن ایک روز بات زیادہ طویل کھینچ گئی جائے کا موسم قریب تھا۔ نادرہ کے دونوں سوٹر کھیلے سال سے ہی اتنے تنگ ہو گئے تھے کہ کسی طرح پہننے نہ سکتے تھے اور اب فریبی اس قدر زیادہ ہو گئی تھی کہ بازار میں اس کے بدن کا سوٹر دستیاب نہ ہو سکا۔ پہلے تو اس نے مجھے آڑے ہاتھوں لیا، اب میں ایسی ہو گیا جتنی ہو گئی ہوں کہ سالے بازار میں میرے بدن کے لائق سوٹر نہیں ملتا، تم بزرگ سوٹر ڈھونڈنے نہیں گئے۔ تم نے فقیر یا کسی اور ملازم کو سمجھدیا ہوگا، وہ مرا کیا جلے کس ناپ کا سوٹر چلے ہے۔ میں تو جانوں اس نے دونوں بازو پوسے پھیلا کر بتایا ہوگا کہ اتنا بڑا کوئی سوٹر ہو۔ بھلا یہ بھی کوئی ناپ ہوئی، میرے منہ سے نکل گیا کہ "ناپ کیوں نہیں ہوئی، فقیر کو میں نے نہیں بھیجا تھا، کل میں خود

میں نے گوند لگا کر لٹاؤ کو پھر بند کر دیا اور اپنی اچکن کی جیب میں رکھ لیا کہ جب تکٹر صاحب آئیں گے تو سہے دوں گا۔ ہاں خط کا مضمون تو سن لیجیے۔
ماٹی ڈیرڈاکٹر صاحب!

کل جو آپ نے پھیل بیٹھے تھے ان کا بہت بہت شکریہ۔ ہر بانی کر کے آج شام کو چھوٹے جب آپ مطب سے آئیں تو ہمارے ہاں تشریف لے آئیے گا۔ ماموں جان لاہور سے آگئے ہیں اور آپ سے ملنا چاہتے ہیں وہ ہماری شادی میں شرکت کے لیے آئے ہیں۔ شاید آج ہی تاریخ بھی مقرر ہو جائے۔ آپ اس دزدی مجلس اور دست بند کے متعلق اماں سے جو کچھ کہہ رہے تھے، وہ کسے میں بھیجی ہوئی میں بھی سن رہی تھی۔ یہ سب پرانی طرز کے زیور ہیں اور مجھے پسند نہیں ہیں۔ ابھی زیور نہ بنو ایسے، شادی کے بعد بنوایا جائے گا۔ جلدی کیا ہو۔ شام کو ہم سب آپ کا انتظار کریں گے۔

آپ کی نفیمہ

اتفاق ایسا ہوا کہ میں یہ خط ڈاکٹر صاحب کو دینا بھول گیا اور وہ میری جیب ہی میں رہ گیا تو اچکن اتار کر کرسی پر ڈال دی اور لیٹر پریٹ کر سو گئے۔ نادہ نے جیب سے وہ خط نکال کر پڑھا۔ اور کل رات دیر سے گھر پہنچے ہر حرف نصیحت ہوا تھا، اس کا سبب یہی خط تھا۔ مجھے تو خیر نہ خط کا خیال رہا اور نہ رات کے فضیلت کا۔ لیکن نادہ کا سہ کو چپ بیٹھنے والی تھی۔ اس نے اس خط کی بنیاد پر ایک بڑا محل تیار کرنا شروع کر دیا۔

نفیمہ کے ماں باپ کو میں اور نادہ ابھی طرح جانتے ہیں۔ اور پچھلے سال جب نفیمہ نے ایم اے کا امتحان پاس کیا تھا تو انھوں نے بڑی ستان دار دعوت کی تھی اور میں دعوت میں گیا تھا، لیکن خط پڑھنے وقت میرا ذہن ان لوگوں کی طرف بالکل منتقل نہیں ہوا۔ سو پچھلے دو تیس دنوں نے خط لکھنے والے کا نام ہی نہیں پڑھا تھا، لیکن نادہ نے اپنے نزدیک سب بھانپ لیا۔ اسے یقین تھا کہ میں نفیمہ سے شادی کر رہا ہوں۔

نادہ نے نفیمہ کی والدہ کو بلا بھیجا۔ وہ خود بھی کبھی بھی آتی رہتی تھیں نفیمہ بھی ان کے ساتھ آتی۔ مزاج پر سی اور کچھ اپنے شاہی کا دکھڑا رونے کے بعد پہلا سوال یہی اٹھایا کہ یہ میری بات چیت کہیں طے ہوئی؟ نادہ کا خیال تھا کہ انکار کرے گی۔ اس کے بعد مجھے موقع ملے گا اور میں دل کھول کر خیر لے لیاں گے لیکن نفیمہ کی ماں نے کہا، "ہاں بہت دن ہوئے نسبت طے ہو گئی۔ کیا تمہیں معلوم نہیں؟"

نادہ بولی، "بھلا مجھے کیسے معلوم ہوتا؟"

"کیوں! تمہارے میاں نے تم سے کہا نہیں؟"

"وہ مجھ سے کیوں کہنے لگے تھے؟"

"شاید آج کل تم ان سے کچھ ناراض ہو۔"

"میری ماما اصلی ہی کیا!"

باقی صفحہ ۲۶

عملہ جانتا ہو کہ میں سارا دن اور کبھی کبھی رات کا کافی حصہ بھی گزارتا ہوں۔
کہنے لگی، "اے سہ، مجھے نہ بتاؤ، مجھے سارا حال معلوم ہو گیا ہو، تمہیں شرم نہیں آتی، اس پر صلہ میں عشق چڑایا، پورے گھوڑی لال لگام!"
مجھے بے تحاشا ہنسی آگئی اور بولا، "آخر دواخانہ کی خشک اور بے مزہ زندگی کہاں تک بسر کیے جاؤں، دھیمی کے لیے کوئی توشل ہونا چاہیے۔"
"تو جہاں آدمی گزاری تھی، وہیں آدمی رات اور مر رہتے، مجھے رات نہ تڑپانے کے لیے یہاں کیوں آگئے!"

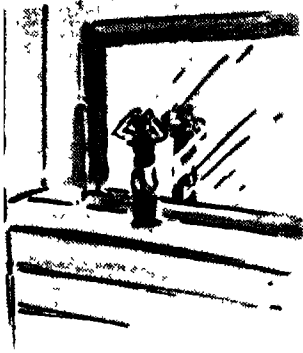
"اے بھئی خدا کے لیے مجھ پر رحم کرو! پندرہ سو لکھنے کام کرنے کے بعد جب تک کہنے کا دماغ نہیں ہو، ماما کو آواز دو کر کھانا لگائے، مجھے بھوک بہت لگی ہو۔"
"اپنی چیت کے ہاں سے ٹکٹس کر نہیں آئے، اس نے آدمی رات تک بھوکا مارا اور وطن مجھ پر کیا جارہا ہو۔"

میں نے سوچا کہ اب اس مجراں کا جواب دینا فضول ہو۔ ماما کو آواز دی۔
کھانا لگا کر کھایا اور سونے کے لیے بستر پر لیٹ گیا، نادہ نے پھر اپنی رام کہانی شروع کی۔ "یہ جھنا کہ مجھے کچھ معلوم نہیں ہو۔ میں نے سب پتہ لگا لیا ہو، کہو تو یہ بھی بتاؤ کہ کب ہوگا؟"

میں نے کہا، "آپ مجھے کچھ نہ بتاتے جو جی چاہے مجھے لیجیے، مجھے تیند بہت آری ہو سائے دن کا تھکا ہوا ہوں، اب آپ مجھے سو جانے دیجیے۔"

دو دھاتی سال سے میرے دواخانہ میں ایک نو جوان ڈاکٹر صاحب مطب کرتے تھے۔ ان کا نام عربی اثر تھا۔ مطب خاصا چل گیا تھا۔ میرا خیال یہی ہو کر میرے دواخانہ کی شہرت نے انھیں خانہ پہنچایا۔ ڈاکٹر اشرف کے ذاتی حالات سے میں بہت کم واقف تھا۔ اتنا ضرور معلوم تھا کہ ان کی شادی نہیں ہوئی ہو اور یہ بھی سنا تھا کہ وہ ستادی فکر میں ہیں۔ مرلیوں کے علاوہ جو لوگ ان کے پاس آتے تھے ان میں سے ایک صاحب کے متعلق میرے ایک کپاؤڈر کا خیال یہ تھا کہ وہ ڈاکٹر صاحب کی شادی کے سلسلے میں آتے ہیں۔ میں نہیں کہہ سکتا کہ یہ خیال تک صحیح تھا۔ اسی کپاؤڈر نے کوئی دو چھینے ہوئے مجھے بھی بتایا تھا کہ ڈاکٹر صاحب کی نسبت کہیں طے ہو گئی ہو اور عقریب کہیں شادی ہونے والی ہو، مگر میں دواخانہ کے کام میں اس قدر مہمک رہتا ہوں کہ ذہن کسی اور طرف منتقل ہی نہیں ہونے پاتا، اس لیے اکثر یہ متعلق باتیں اُس اُسنی ہو جاتی ہیں۔ ایک مذہب کا ذکر ہو کر دوہر کر کھانا کھا کر دواخانہ واپس آیا تو مجھے ایک لٹاؤ ملا جس پر ڈاکٹر صاحب نے آتے لکھا ہوا تھا، میں نے پوچھا یہ خط کون سے گیا ہو؟ لازم ہے کہا؟ ایک لٹاؤ لے گیا ہو، پھر ہوا تھا، ڈاکٹر صاحب کہاں ہیں؟ میں نے کہا کھانا کھاتے گئے ہیں، اس نے کہا جب آئیں تو خط دینا۔

یہ آپ کو معلوم ہی ہو کہ میرا نام احمد علی ہے اور مجھے بھی سارا شہر ڈاکٹر صاحب کتا ہو اور اے۔ اے۔ میرے نام کا خف ہو بلکہ میرے دستخط ہی ہیں، مجھے کیوں کر خیال ہوتا یہ خط میرا نہیں ہو، میں نے خط کھول کر پڑھا تو پہلے تو میری کچھ سوجھی ہی میں نہ آیا پھر معلوم ہوا کہ یہ خط ڈاکٹر اشرف کا ہو، ان کے نام کا خف بھی لے لے ہی ہو۔



قطرہ بسلا گزشتہ

بونے کا جادو

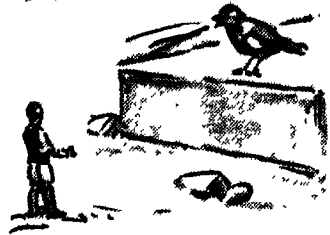
حبیب اللہ رشیدی ام۔ لے

یہ دیکھ کر تعجب سے اُس کے منہ سے نکلا، وہ بائیں اس نے بے اختیار تالی بجائی۔ اس پر اس بونے نے بھی تالی بجائی۔ نِس نے اپنے بال کھینچے اور ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ کی چٹکی لی۔ بونے نے بھی اسی طرح اپنے بال کھینچے اور ہاتھ کی چٹکی لی۔ غرض نِس نے جو حرکتیں کیں، وہ بونا بھی ویسی ہی حرکتیں کرتا گیا۔ نِس پریشان ہو کر آئینہ کے اظہان گھوم گیا کہ وہ بونا کہیں آئینہ کے پیچھے تو نہیں چھپا ہوا ہو۔ لیکن اسے بونا کہیں نہیں ملا۔ لیکن جوں ہی وہ آئینہ کے سامنے آیا بونا موجود تھا۔ اب نِس خوں سے کانپنے لگا، اس کی سمجھ میں آگیا کہ بونے نے خود اُس کو بونا بنا دیا ہو اور آئینہ میں اسی کا اپنا عکس دکھائی دے رہا ہو۔

نِس کسی طرح یہ ماننے کے لیے تیار نہ تھا کہ وہ خود اب بونا بنا ہوا ہو، اس نے سوچا کہ یہ ایک خواب کے سوا کچھ نہیں بھڑوڑی دیر صبر کروں تو پھر انسان بن جاؤں گا۔ یہ سوچ کر وہ آئینہ کے سامنے جا بیٹھا اور آنکھیں بند کر لیں۔ ڈومٹن کے بعد آنکھیں کھول کر دیکھا کہ شاید وہ کیفیت اب ختم ہوگئی ہو۔ مگر نہیں، وہ تو واقعی بونا بنا ہوا ہو۔ مگر اب اس طرح چپکے میٹھے رہنے سے کیا فائدہ؟ اس نے سوچا کہ اس بونے کو تلاش کر کے اسے مٹا لینا بہتر ہوگا۔ وہی مجھے اپنی انسانی حالت میں واپس لا سکتا ہو۔

نِس ادھر ادھر بونے کو تلاش کرنے لگا۔ ساتھ ساتھ روتا بھی جاتا تھا، دمٹیں بھی مانگتا جاتا تھا اور ہر قسم کے وعدے کرتا جاتا تھا کہ وہ آئندہ کبھی وعدہ خلافی نہیں کرے گا۔ کبھی شرارت نہیں کرے گا۔ ہرگز ہرگز وعظ کی کتاب پڑھتے وقت سونے جانے کا۔ مگر ان تمام وعدوں سے کچھ نہ ہوا۔

یہ ایک اسے یاد آیا کہ اس کی ماں نے ایک مرتبہ کہا تھا کہ بونے گایوں کے تھان میں رہا کرتے ہیں۔ یہ یاد آتے ہی وہ فوراً گایوں کے تھان میں جا کر تلاش کرنے نکلا۔ خوش قسمتی سے کرسے کا دروازہ کھٹوڑا سا کھلا ہوا تھا۔ ماں باپ کے جانے کے





بعد اُس نے خود اُس کو پورا بند نہ کیا تھا ورنہ وہ اب اس کو کھول ہی نہ سکتا تھا۔ کیونکہ اب اس کا ہاتھ دروازے کی چٹنی تک پہنچ نہ سکتا تھا۔ غرض وہ دروازے کی پتلی سی دواڑ سے آسانی سے باہر نکل گیا دروازے کے باہر چبوترے پر ایک چڑیا بیٹھی ہوئی تھی۔ جس کو دیکھتے ہی اس نے چلانا شروع کیا، "ٹی! ٹی! ارے ذرا تیس گڈے کو تو دیکھا ذرا اس باتھیے کو تو دیکھو!"

یہ سنتے ہی مرغیوں اور قازوں نے پلٹ پلٹ کر اس کو دیکھنا شروع کیا۔ مڑے مڑے سینے پھلکار نعر دار ہانگ لگائی، "گلڑوں کوں کوں! اچھی سزا ملی بچہ جی کو! گلڑوں کوں کوں! میری کلفتی نوچا کرتا تھا! گلڑوں کوں کوں!!" مرغیاں بڑبڑائیں، بہت اچھی سزا ملی میاں جی کو! ہمیں بہت پریشان کیا کرتا تھا!!

قاز سب کے سب ایک جگہ جمع ہو گئے اور سر جوڑ کر ایک دوسرے سے پوچھنے لگے، "کس نے ایسا کیا ہوگا؟ کس نے یہ سزا دی ہوگی؟"

حیرت ناک بات یہ تھی کہ نلس ان سب کی بولیاں سمجھنے لگا تھا۔ پرندوں کی یہ بات سن کر حیرت سے اس کے پاؤں جم گئے۔ وہ سمجھا کہ چون کہ وہ بونا بنا دیا گیا ہو، اس لیے وہ ان جانوروں کی بولیاں سمجھنے لگا ہو۔ مگر مرغیوں کے طعنوں کو وہ برداشت نہ کر سکا۔ غصہ میں اس نے ایک کنکری ان کی طرف مار کر کہا، چپ رہو بدتمیزو! اس وقت اس کو خیال نہ آیا کہ اب وہ، وہ لڑکا نہیں رہا جس سے مرغیاں ڈرتی تھیں۔ کنکری کا مارنا تھا کہ تمام مرغیاں یکدم اس پر ٹوٹ پڑیں اور اس کے اطراف جمع ہو کر سب کی سب چلا چلا کر کہنے لگیں، "بچہ جی تمہیں اچھی سزا ملی، تم اسی قابل تھے۔"

نلس نے مرغیوں کے نرے سے نکل بھاگنے کی کوشش کی، مرغیوں نے چیختے چلاتے اس کا پیچھا کیا۔ نلس گھبرا گیا اور سمجھا کہ یہ چونچیں مار مار کر اس کا خاتمہ ہی کر دیں گی۔ مین اس وقت لکڑی بٹی ٹہلتی ٹہلتی (دھر چلی آئی)۔ مرغیوں نے جوں ہی بٹی کو دیکھا وہیں ٹک گئیں اور بٹی کو دھوکا دینے کے لیے اس طرح زمین کر دینے لگیں جیسے وہ سولتے اس کام کے کچے کر ہی نہیں رہی تھیں۔ نلس دوڑ کر بٹی کے پاس پہنچ گیا اور کہنے لگا، "پیاری بٹی! تم تو اس گھر کا نونا کونا جانتی ہو۔ کیا تم مہربانی کر کے مجھے یہ بتاؤ گی کہ بوا کس جگہ رہتا ہو؟" بٹی نے فوراً جواب نہیں دیا۔ وہ آرام سے بیٹھ گئی، اپنی دُم کو اپنے پھجوں کے اطراف لپیٹ کر نلس کی طرف گھور کر دیکھا، اور لاتم آواز سے کہا، "بونا کہاں رہتا ہو میں اچھی طرح جانتی ہوں، مگر میں وہ جگہ تمہیں نہیں بتاؤں گی۔" نلس نے بڑی مسکینی سے کہا، "پیاری بٹی! تم مجھے اس کا پتہ بتا دو۔ کچھ نہیں ہو اس نے اپنے جادو کے نعرے سے مجھے بالشتیا بنا دیا ہو۔" بٹی نے اپنی بند آنکھیں کس قدر کھولیں جن سے اس کی خباثت جھلکتی تھی۔ اس نے آہستہ سے لیٹے ہوئے اطمینان کے ساتھ کہا،



”تو کیا تمہاری مدد اس لیے کروں کہ تم انسان بننے کے بعد پھر میری دم کھینچا کرو؟“ بی کے اس جواب پر نلس کو غصہ آگیا اور وہ یہ بھول ہی گیا کہ وہ اب چھپے کے اتنا چھوٹا اور کمزور ہو، چیخ کر کہا، ”میں اب بھی تمہاری دم کھینچ سکتا ہوں!“ یہ کہہ کر وہ دم کی طرف بڑھا۔ بی یک دم اچک کر کھڑی ہو گئی۔ اُس کے بدن کے بال کھڑے ہو گئے۔ پیٹ کمان بن گئی جنہوں کے ناخن باہر نکل آئے اور وہ زمین کریرنے لگی۔ اس کے کان پیچھے کی طرف مڑ گئے اور منہ میں کف آگیا۔

یہ دیکھ کر نلس کی سٹی گم ہو گئی۔ وہ حیرت میں آگیا کہ یہ مسکین جانور ایسا درندہ کس طرح بن گیا۔ پھر بھی اس نے جرأت سے کام لیا کہ بی جیسے حقیر جانور سے وہ نہیں ڈرے گا۔ اس نے ایک قدم اور آگے بڑھایا۔ بی نے فوراً چھپٹا مارا۔ پلک چھپکتے میں وہ زمین پر گر ہوا تھا اور بی کے اگلے پنجے اس کے سینے پر تھے اور اس کے ناخن نلس کی قیص اور صدری میں دھنس کر اس کی کھال میں چبھ رہے تھے۔ بی کے جڑے کھلے ہوئے تھے جس میں سے اس کے تیز دانت چک رہے تھے جن کا رخ نلس کے گلے کی طرف تھا۔ نلس مدد کے لیے زور زور سے چلاتے لگا مگر کوئی مدد کے لیے نہ آیا، اب اس کو اپنا خاتمہ نظر آنے لگا۔ مگر یکایک بی نے اسے چھوڑ دیا اور کہا: بس اس وقت اتنا ہی کافی ہو۔ میں نے اپنی مالک کا خیال کر کے تمہیں چھوڑ دیا ہو۔ مگر اچھی طرح سمجھ لو کہ اب ہم دونوں میں کون زیادہ طاقتور ہو؟ یہ کہہ کر بی اسی سکون کے ساتھ چلی گئی جس طرح وہ پہلی مرتبہ آئی تھی۔

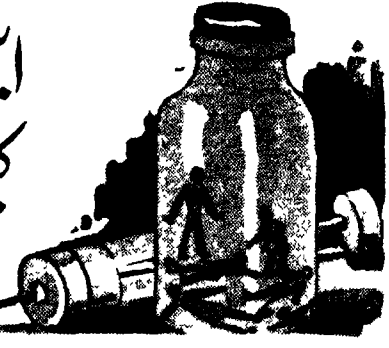
نلس کی جان میں جان آئی اور وہ اُٹھ کر فوراً گایوں کے تھان کی طرف بھاگا کہ جلد سے جلد اس بے لے کا پتہ چلائے اور پھر سے انسان بن جائے۔ تھان میں تین گائیں بندھی ہوئی تھیں لیکن جوں ہی نلس داخل ہوا ان تینوں نے وہ ہنگامہ مچایا، وہ وہ دونتیاں بھاڑیں کہ تین کے بجائے تیس گائیں معلوم ہوتی تھیں۔ لال گائے نے کہا، ”آؤ ادھر آؤ! ذرا میری ایک لات کا مڑا تو چکھو، تم عمر بھر نہ بھولو گے“ دوسری نے کہا، ”آؤ میرے پاس آؤ ذرا اُس کھڑاں کا مزہ تو اب چکھ لو جو تم نے مجھے کھینچ مارا تھا“ تیسری نے کہا، ”ادھر آؤ! تم نے میرے کان میں جو بھڑچھوڑی تھی اس کا حساب تو صاف کر دوں“

(باقی آئندہ)





اینٹی بائیوٹک دواؤں سے کیوں احتراز کیا جائے



رود عمل جسم پر چھٹے پڑ جانے سے لے کر فوری موت تک ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ پہلی مرتبہ اینٹی بائیوٹک دوا کے استعمال سے کسی قسم کا رد عمل ظاہر نہ ہو۔ لیکن اگر کوئی شخص حساسیت کی طرف میلان رکھتا ہے (اود دس افراد میں سے ایک شخص ضرور حساسیت کی تعداد رکھتا ہے) تو دوسری بار کے استعمال سے بھی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ایسی سیکورٹی مثالیں موجود ہیں کہ دسویں یا بیسویں مرتبہ کے استعمال سے شدید قسم کا رد عمل ظہور میں آیا۔ نہایت ذکی ایس ایچ لوگوں کو تو اینٹی بائیوٹک دواؤں کے چھو جھلنے سے بھی شدید نقصان پہنچ جاتا ہے۔ ایک مرتبہ ایک خاتون اپنے بیمار بچے کے لیے شکر آمیز پانی میں پینی سلین کی ٹمکے گھول رہی تھی، شربت کی مٹاس معلوم کرنے کے لیے اس نے ذرا سا شربت کھکھ لیا، شربت کے گٹھ سے اترتے ہی اسے زبردست جھٹکا لگا۔ ایک شخص نے جلدی خارش پر اینٹی بائیوٹک مرہم لگایا اور مرہم کے لگاتے ہی وہ شدید رد عمل کا شکار ہو گیا۔ ایک مرتبہ اینٹی بائیوٹک قرص صرف چوسنے سے نہایت سخت قسم کا رد عمل ظاہر ہوا۔

پینی سلین ابھی تک بہترین اینٹی بائیوٹک دوا شمار کی جاتی ہے لیکن اس پر بیڑا اینٹی بائیوٹک دوا سے بھی بدترین قسم کا حساسی رد عمل رونما ہو سکتا ہے۔ پینی سلین کے شدید نقصانات عام سے عام تر ہوتے جا رہے ہیں۔ ممالک متحدہ امریکا میں ایک نیا ایسی اموات کا سرخ لگا یا چاچکا ہو جی پینی سلین کی وجہ سے واقع ہوئے۔ جیسے جیسے نئی نئی اینٹی بائیوٹک ادویہ کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے حساسیت بھی بڑھتی جا رہی ہے۔ اگر پینی سلین کا رد عمل نمودار ہو جانے لگے تو کو ہمیشہ کا رمیسون، ضد حساسیت ادویہ یا ایڈرینالین سے کسی طرح رفع نہیں جاسکتا۔ پینی سلیناسی (ایک غیر مجرب جسم میں پینی سلین کو ختم کر دیا گیا) شدید رد عمل کو زائل کرنے میں مفید ضرور ہو سکتا ہے حال میں چند ڈاکٹروں نے یہ رپورٹ دی ہے کہ اس کے استعمال سے شدید حساسی رد عمل ظہور میں آیا۔ ایک جدید تابعی پینی سلین کے متعلق یہ امید کی جا رہی ہے

ڈاکٹر ایلبرٹ میسل نے رسالہ آئی ایچ ایچ Today's Health میں ایک مضمون لکھا ہے کہ اس کا خلاصہ یہاں درج کرتے ہیں۔ یہ خلاصہ ریڈرس ڈائجسٹ سے بھی شائع کیا ہے۔ وہ لکھتے ہیں: "ابھی تک کوئی اینٹی بائیوٹک دوا ایسی دریافت نہیں ہوئی جو عام نزلہ (فلو) نزلہ (وبا) یا غیر وبا (وبا) یا داریسی اور بے قاعدہ نمونیہ میں مفید ثابت کی جاسکے۔"

لیکن اینٹی بائیوٹک دواؤں کی مقبولیت اس قدر عام ہو چکی ہے کہ لوگ جب صبح اٹھ کر گٹھے میں خراش اور جراثیم محسوس کرتے ہیں یا جسم میں دھکن اور درد کی سی کیفیت محسوس کرتے ہیں تو ڈاکٹر کے پاس پہنچ کر اس سے کوئی مناسب اینٹی بائیوٹک دوا تجویز کرائے کی کوشش کرتے ہیں۔ ڈاکٹر اگر سمجھدار اور ایمان دار ہوتا ہے تو وہ مریض کو مشورہ دیتا ہے کہ ابھی ذرا انتظار کرنا چاہیے تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ یہ علامات کس مرض کا پیش خیمہ ہیں۔ ورنہ وہ مریض کی خواہش کے مطابق دوا دے کر اسے چلتا کرتا ہے۔

آگے چل کر وہ لکھتے ہیں کہ اینٹی بائیوٹک دوا میں عام طور پر جراثیمی خراش گلو دم اور تین ادویہ جراثیمی ذات الثریہ میں مفید ثابت ہوتی ہیں لیکن یہ امراض نظام قفس کی جراثیمی سرایتوں میں صرف پانچ فیصد کا تناسب رکھتے ہیں۔

ابتدائی علامات ان مریضوں کی بھی جن میں اینٹی بائیوٹک دوائیں فائدہ نہیں دیتیں دیکھی جاتی ہیں جیسی ان مریضوں کی جن میں وہ فائدہ دیتی ہیں۔ جو لوگ تنہا کا اچھا نمونہ رکھتے ہیں وہ عموماً جراثیمی گھنٹوں میں ان دونوں قسموں کے مریضوں میں امتیاز کر لیتے ہیں۔ وہ سمجھ لیتے ہیں کہ آیا یہ علامات ان پچاؤسے فی صدمامریض میں سے کسی مرض کی ہیں جن میں اینٹی بائیوٹک دوائیں بے کار ہیں یا ان پانچ فیصد امراض میں سے کوئی مرض ہے جن میں اینٹی بائیوٹک دوائیں کارآمد ہیں۔

آگے چل کر ڈاکٹر ایلبرٹ میسل متنبہ کرتے ہیں کہ اینٹی بائیوٹک دواؤں کا احتیاط

کہ وہ حسی رد عمل کم سے کم پیدا کرے گی لیکن وہ ابھی بڑھتی مرحلہ سے گزر رہی ہے۔
 اینٹی بائیوٹک دواؤں سے ہمارے جسموں کا فطری جراثیمی توازن بدل جاتا ہے
 ہمارے منہ کے اندر آنٹوں میں لاکھوں قسم کے جراثیم اور فطریات موجود رہتے ہیں۔ ان
 میں سے بعض نکل، بعض کے لیے لازمی ہیں۔ بعض تو دل میں کچھ ضروری قسم کی حیاتیں
 تیار کرتے ہیں۔ ایسے جراثیم بھی ہیں جو اگر کسی قسم کا فائدہ نہیں پہنچاتے لیکن نقصان
 بھی نہیں کرتے ہیں۔ لیکن جب اینٹی بائیوٹک دوائیں ہمارے نظام جسم میں داخل ہوتی
 ہیں تو وہ بعض اقسام کی خردبینی مخلوق کو ہلاک کر دیتی ہیں اور اس طرح فطری ایک
 جراثیمی توازن درہم برہم ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد دوسری قسم کے جراثیم کو نقصان
 بڑھنے کا موقع ملتا آسکتا ہے جس کی وجہ سے ہم سرایت بالائے سرایت کا شکار ہو
 جاتے ہیں۔ اسی طرح بالکل ممکن ہو کہ ہم اپنی سلیب کے کل سے ایک قسم کے نمونیا کا شکار
 ہو جائیں۔ بعض اوقات پی سی سی کی اقرص کے استعمال سے حودہ دہی پیدا
 ہوتی ہے۔ بڑھ کر ذہن کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اینٹی کوکس احراریم کی ایک
 قسم کے بڑھ جانے سے آنٹوں کے نعل میں مضہناک انقلاب برپا ہو سکتا ہے۔

اینٹی بائیوٹک دوائیں ہیشے جراثیم کو نرونا دیتی ہیں جب ہیشے پہلے ہی سلیب
 کو ارتقا دیا گیا تو پھوڑوں، ہڈیوں کی سرایت اور خون کے امراض (جو اینٹی کوکس
 سے پیدا ہوتے ہیں) کا علل مختصر ہو گیا تھا لیکن اگر پھر جراثیم کے مغلوب
 ہو جانے کے ساتھ جراثیم زندہ ہونے کی کشش کے بعد کے لمحے ہیں وہ پھر پی سی
 کا اثر قبول نہیں کرتے اور جدید خصوصیات کے ساتھ اپنی نسل کی اور آتش کرتے
 رہتے ہیں۔ اسٹریپٹو ککس سے ان کو دفع کیا جاسکتا ہے لیکن بتدیج جراثیم
 اس کے بھی مادی ہو گئے تو پھر ٹیڈا سلیب ایجاد کی گئی لیکن وہی صورت اس کے

بعد بھی پیش آتی۔ اب حالت یہ ہو کہ اینٹی کوکس اور دوسرے جراثیم میں اپنی
 ہوا ق ہو گئی ہو کہ وہ اکثر معمولی اینٹی بائیوٹک دواؤں کے بس میں نہیں آتے۔ جبر
 نتیجہ یہ ہو کہ سنہ ۱۹۵۴ء سے کہ اینٹی کوکس سے پیدا شدہ ہزاروں دوائیں
 پھوٹ پڑی ہیں۔ اسپتال خاص طور پر ان کی آماجگاہ ہیں۔ اسی قسم کی ایک دوا
 گلاس گوکے اسپتال میں پھوٹ پڑی تھی کیسوں میں سے دو پندرہ دن کے اندر
 ہلاک ہو گئے۔

برطانیہ میں سترہ افراد میں سے ایک فرد کی ناک میں ایسے اینٹی کوکس
 پائے جاتے ہیں جو پی سی سلیب کا اثر قبول نہیں کرتے۔ اسپتالوں کے اندر اینٹی کوکس
 کی سرایت کے پانچ مریضوں میں سے چار ایسے ہوتے ہیں جن پر پی سی سلیب اثر نہیں کرتی
 اور دوسرے سے ایک مریض ایسا ہوتا ہے جس پر اسٹریپٹو ککس سین بے کار ثابت
 ہوتی ہے اور تین میں سے ایک مریض ایسا ہوتا ہے جس پر ٹیڈا مائی سین بھی ناکارہ
 ثابت ہوتی ہے۔ ہیشے جراثیم کے روز افزوں اثرات کے پیش نظر بہت سے اسپتالوں اور
 ڈاکٹروں نے جدید اینٹی بائیوٹک اور دیگر مثلاً فلوو لیو پیرین۔ اسپونین۔ ایری تھرو وائیٹین
 اور وین کوکسین میں سے کسی ایک یا زیادہ پر پابندی عائد کر دی ہے اور ان کو بہت
 ہی خاص ضرورت پر پڑے ہر ہسپتال کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو درد، جلانے، حشیش، انداز
 حساسیت یا دوسری قسم کی حساسیت کی شکایت ہو تو اس کو ڈاکٹر ضرور دیکھ کر دینا
 چاہیے۔ اینٹی بائیوٹک دوائیں بے کار نہیں ہیں لیکن ان کو شدید ضرورت ہی کے
 موقع پر ہسپتال کیا جانا چاہیے۔ ایسے موقع پیش آتے رہتے ہیں جن میں اس قسم کی
 دواؤں کا استعمال ضروری ہو جاتا ہے لیکن ایسی دواؤں کو حقیقی ضرورت ہی کیلئے
 اٹھا رکھنا چاہیے اور آسانی کے خیال سے ان کو معمول نہیں بنانا چاہیے۔

(صفحہ ۳۳ کا بقیہ)

کریں۔ شیخ رئیس نے لکھا، ہی کہ اگر ان دواؤں سے جلد فائدہ نہ ہو
 ہو اور مریض کا دم بند ہو کر ہلاکت کا اندیشہ ہو تو نذرہ کے کریوں میں
 سوراخ کر کے نکلی رکھ دیں مگر یہ خیال رہے کہ کریوں کو نقصان نہ
 پہنچے۔ یہ دوی عمل جراحی ہے جو آج کل ڈاکٹر کرتے ہیں۔
 غذا میں آتش جو، گوشت کا شوربا اور نیم ہرشت اندا استعمال
 کریں۔ مسور کی دال کا پانی کالی مرچ ڈال کر دیں۔ اس مرض میں نفل
 سیاہ یا ہندو ہندی کو پانی میں جوش دے کر غرغره کرنا بھی بہت نافع ہے۔

شریت توت سیاہ ۲ تولد ملا کر پلائیں۔ یا گل ہفشہ ۵ ماشہ، عنب ۵ دانہ
 سپستان ۹ دانہ تخم حنظل ۵ ماشہ، تخم خبازی ۵ ماشہ، گاؤ زبان ۵ ماشہ
 بہداد ۳ ماشہ رات کو گرم پانی میں بھگو دیں، صبح مل چھان کر شربت
 توت سیاہ ۲ تولد ملا کر پلائیں۔ اگر قبض ہو تو موز منقہ ۱۰ اداد مغز
 فلوں خیار شبرہ تود، ترنجبین ۲ تولد، شیر خشت ۲ تولد اضافہ کر کے
 پلائیں اور بہداد موقوف کر دیں۔ رفع قبض کے لیے ادویہ دینے کے
 مقابلہ میں حقہ ملینہ زیادہ مناسب ہے۔ اگر ہڈیان ہو تو پاشو یہ



حساسیت تہذیبی پیش قدمیوں کا نتیجہ ہے، ارجی کا رد عمل جو ناک پیسے لے کر جلدی خارش اور دھڑکن ہو سکتا ہے۔ نام نہاد تہذیبی پیش قدمیوں میں اس کو اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ یہ ریکارڈ ڈاکٹر ہیملنگ کا ہے جو فلیڈلفیا کے بچوں کے اسپتال کے سینر فزیشن ہیں۔ وہ مثال کے طور پر دیوار سے دیوار تک قالین کے فرش یا گرم ہوا کی حدت کو پیش کر کے یہ سوال کرتے ہیں کہ آپ نے بار بار دیکھا ہو گا کہ بچہ منہ کے بل لیٹے ہوئے ٹیلی دھن کی طرف دیکھتا رہتا ہے اور اس کی ناک فرش سے ایک یا دو انچ اُپر ہوتی ہے۔

ڈاکٹر کیمک کہتا ہے کہ قالین زیادہ تر بھڑکی اُون کا ہوتا ہے اور مختلف جانوروں جیسے بکریوں، خنزیر اور اونٹوں کے بالوں کی آمیزش کا بھی امکان ہو۔ اگر بچے میں ان میں سے کسی چیز سے حساسیت کی استعداد ہو تو کوئی ماہ نگ روزانہ تین چار گھنٹے تک ایسی چیزوں پر بچوں کا لوٹنا بچوں کو آسانی سے حساسیت کا شکار کر سکتا ہے۔

گرم ہوا کی حدت دُور وجوہات سے حساسیت کی موجب ہوتی ہے۔ ایک وجہ تو یہ ہو کہ وہ اپنے ساتھ دھول کسے میں لاتی ہے۔ دوسری وجہ یہ ہو کہ گرم ہوا رطوبت کا محاذ رکھتے بغیر گرمی پہنچاتی ہے جس کی ناک اور ہچھیروں کے راستے خشک ہو جاتے ہیں۔ حساسیت کی ابتدا کا سراغ اس زمانے تک لگتا ہے جبکہ سردی کے موسم میں گرم کرنے کا نظام شروع کیا جاتا ہے۔

اسی قسم کی سراغ رسانی کا کام کھانے کی اشیاء پر بھی کیا جاتا ہے۔ اس سلسلے میں پہلا منطق اقلیم یہ ہونا چاہیے کہ وہ بچے جو حساسیت کے مریض ہوں انھیں اپنا ناشتہ خود تیار نہیں کرنے دینا چاہیے۔ بوتلوں کا پانی، آئس کریما اور دوسری ٹھنڈی اشیاء حساسیت کے خلاف وقت ملاعت کم کرتی ہیں۔ یہی غذائیں جیسے گوشت کے سبزی لیے ہوئے دم بخت پادے، مرچے، چاکلیٹ اور چوستے کی مٹائیں اکثر مواقع پر حساسیت پیدا کرتی ہیں۔ وہ غیر ملکی کھانے جو تیز قسم کے ہوتے ہیں، انکی بھی یہی تاثیر ہوتی ہے۔

گلوکوز سرطان اور ذیابیطس کا مسبب: بحث بخش غذاؤں میں گلوکوز کا رواج بڑھتا جا رہا ہے۔ ڈاکٹر زائل لی کا خیال ہے کہ گلوکوز کے متعلق یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اس میں سرطان پیدا کرنے کی استعداد ہے۔ گلوکوز کیمیم کے اعذاب میں بھی رکاوٹ ڈالتی ہے اور ذیابیطس بھی پیدا کرتی ہے۔ گلوکوز بولوں کے پانی میں کثرتِ استعمال ہوتی ہے۔ اسی طرح کیمک، آئس کریم، مربہ جات میں استعمال ہوتی ہے، کیونکہ اس کی قیمت گنے کی شکر سے نصف ہوتی ہے اور دیکھنے میں بہت صاف ہوتی ہے۔

غذا میں صرف ایسی ہی چیزیں استعمال کی جانی چاہئیں جو نباتاتی یا حیوانی انسام سے تعلق رکھتی ہوں تاہیں بالائی کا گلے سے کوئی تعلق نہیں ہوتا بعض انسام سلیکٹ سے بنی ہوئی ہوتی ہیں اور بعض تاہیں چربیوں سے۔ ڈاکٹر کشر برٹ ماؤتھ پبلک ہیلتھ لیبارٹری، مصنوعي بالائی کے لیے کہتے ہیں کہ یہ خاص طور پر خطرناک ہوتی ہے اور پچھلے سالوں میں ملک کے اندر پیرا ٹائیفاؤڈ اکثر اسی کی وجہ سے پھیلا۔ مرنگو کچھ ایک اور اسی قسم کی غذا ہے۔ بہت سے کثیر مقدار میں تیار ہونے والے کیکوں کو رنگنے، شیریں کرنے، خوشبو دار کرنے، خستہ کرنے، غیر ہدار کرنے، سرائنڈ روکنے اور روغیات کا شیرہ اور قوام بنانے والی اشیاء میں برسم کی کیمیادی چیزیں ہوتی ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ ڈسٹین کے متعلق یہ معلوم کر لے میں کہ اس میں بھی جسم کے لیے سمیت موجود ہے پوئے پچاس سال کا عمر لگا۔ اس کو پہلے بالکل بے ضرر ہونے کی سند دی جا چکی تھی۔ اس چیز نے کیمیادی افکار نوحدہ رشتہ متنبہ بنا دیا ہے۔

بوتلوں کے پانیوں میں فارسفورک ایسڈ، گلوکوز، کیمیادی خوشبوئیں، سٹریٹ مختلف قسم کے رنگ اور کیمیادی اشیاء ہوتی ہیں۔ ان میں سے بعض میں سنی قسم کی مغزب شامل ہوتی ہے۔

پُرانی دواؤں کا نیا استعمال: الکوحل کو باہلی زلزلے سے اطمینان

کہتے چلے آئے ہیں۔ الکوحل دماغ کی سرجری میں سہماں کی جلنے والی خاص دوا ہے۔ نیوریاک کے ڈاکٹر ارنلڈ اس کو فالج و عجز میں ہلکتن کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ سختی سی مقدار میں الکوحل کا انجکشن دماغ کی جڑ کے ایک مخصوص رقبہ میں کم از کم پچاس فی صد مریضوں میں مفید پایا گیا ہے۔

پرو جیمیٹرون (بیضہ اسٹی کے ہارمون) شکاگو یونیورسٹی کے ڈاکٹر میٹن نے معلوم کیا ہے کہ پرو جیمیٹرون کی ٹیکیاں حمل کی ابتدائی حالتوں کو معلوم کرنے میں بہترین ذریعہ ہیں۔ اس دوا سے زیادہ صبح امتحان اور کسی صورت سے اب کم تکن بہتج نکلاؤ رتائیں بڑھلے کی بیاریوں میں سہماں کی حاتی ہوا ہے یہ نثرانی کو ایک دم ہوش میں لے آئے کے لیے بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔

ایک نئی کلوروتھیازائڈ دریافت ہوئی جو بافتوں سے پانی کا اخراج کرنے میں مگلی تمام دواؤں سے قوی الاتر ہے۔

اور سی ناسی۔ یہ کبریتی دواؤں میں جو کہ صفحہ کے ذریعہ سہماں کی جاتی ہے یہ بہت سے بالغوں میں ذیابیطس کو کنٹرول کر رہی ہے۔ ایک حیرت کا نام پینی ملی ناسی جو پیسی سلین کے خطرناک رد عمل سے مقابلہ کرنے کے لیے سہماں ہو رہا ہے۔ یہ غیر جسم میں پیسی سلین کو بے اثر بنا دیتا ہے اس دوا کو دماغی امراض میں بھی سہماں کیا جاتا ہے۔ صدمات کی صورت میں مریض کو اکثر شج کے دو سے بڑے گتے ہیں اور بعض اوقات اتنے شدید جتے ہیں کہ ان سے ہڈی ٹوٹ جاتے کا اندش ہوتا ہے کیور ر بے ہوش کر لینے والی دواؤں کے ساتھ ساتھ ہی سہماں کی جاتی ہے اور اس کے سہماں سے آپرین زیادہ محفوظ ہو جاتا ہے۔ یہ سیدہ اور شکم کے عضلات کو ڈھیلا کرنے کے لیے خاص طور پر بہت کارآمد ہوتا ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ بے ہوش کرنے والی دواؤں کے منوم اثرات بلا خطر جاری رکھے جاسکتے ہیں اور آپریشن کے بعد کوئی تکلیف دہ صورت پیدا نہیں ہوتی۔ مصنوعی ہوا کی نالی: جراثیمی کے ذریعہ پیچھے کے مریض امراض کا علاج نیوریاک میں کم ایسے آپریشن کیے گئے ہیں جن میں گردن میں ایک مستقل نالی بنادی جاتی ہے جو حکومتیہ صاف کئے یا دوا پہنچانے کے لیے کھولا اور بند کیا جاسکتا ہے۔ یہ آپریشن ایسی حالتوں میں کیا جاتا ہے جو کہ علیظ طعمہ نصبتہ الریہ میں جمع ہو کر پیسپروٹل کو مسدود کر دیتا ہے اور سانس لینے میں انتہائی دشواری پیش آتی ہے۔ نصبتہ الریہ میں جو سوراخ کیا جاتا ہے وہ باہر سے ایک محفوظ المیو جلدی والو

(VALVE) سے ڈھکا ہوتا ہے۔ اسی سوراخ کا تعلق اندر سے چڑھے کی ایک چھبیا نکلی سے ہوتا ہے یہ سیدھی نصبتہ الریہ بھی نک جاتی ہے۔ اس نکلی سے بلغم کو کھینچ دیا پہچانے میں بڑی آسانی ہوتی ہے۔ مریض خود جلدی کھل مندوں کھول کر سکتا ہے۔

نیوریاک کے ڈاکٹر روکی (ROCKET) نے کہا کہ یہ ریلنگ کے نصبتہ کا علاج ہے جس سے تین ہزار دو سو جانیں ہر سال ضائع ہوتی ہیں۔ سی طبعی علاج کا بھی علاج ہے جس سے ہر سال ساڑھے چار سو انسان ہلاک ہوتے ہیں۔ یہ در صنعتی مزدوروں میں سانس کے ساتھ دھول جھلنے سے ہوتا ہے اس کے سر پیسپروٹل کے دوسرے مریض امراض میں بھی یہ آپریشن کارآمد ہے۔

اکلیسی شرائین کے منجر خون کو تحلیل کر نیوالی نو ایجاد دو پلازمن ایک ایسا غیر جوہر بازوؤں اور ٹانگوں کے انجا دخون کو کھانے کے لیے کئی سال سے سہماں ہو رہا ہے۔ اس کو حقیریب اکلیسی شرائین کے ان خون کے علاج کے لیے بھی سہماں کیا جاتے والا ہے۔

نیوریاک کے ڈاکٹر پال کا بیان ہے کہ انسانی سہماں کے لیے ایک صاف پلازمن تیاری کا چکی ہو اور ایسی جانفروں پر اس کا تجربہ کیا جا رہا ہے۔ پلازمن کا ضل دوسری مملل انجا دخون دواؤں سے مختلف ہے۔ ساتھ دوائیں موجودہ سڈے کو اور زیادہ برصاتی اور آئندہ سڈوں کی پیدائش کے کو کم کرتی ہیں۔ لیکن پلازمن کا کام یہ ہے کہ وہ فوری طور پر سڈے کو صاف کر دے اور آئینہ امیز خون کی کمی سے قلب کی بافتوں کے جو ریشے ہلاک ہوئے جاتے ان کی ہلاکت کو روک کر دوران خون کو جاری کر دے۔

کیورر: جنوبی امریکا سے ایک ایسی دوا نکلی ہے جس کا سہماں بہت وسیع ہوگا دوا کو امریکا کے قدیم باشندے ایک سخت مہلک زہر کے طور پر اپنے تیروں پر لگا یا کرتے تھے۔ کیورر کا ممل جسم میں یہ ہوتا ہے جو کہ عضلات تنفس کو مغلوب کر دیتی ہے اور اس بہت خفیف مقدار صرف جسم کے عضلات میں استرخا پیدا کر دیتی ہے جتنا چہرہ یو دوا امراض میں کارآمد جو جس عضلات کھنچ جاتے اور سخت ہو جاتے ہیں۔

یہ دوا اگرچہ وجع المفاصل کا شافی علاج نہیں ہوتا ہے اس دوا سے دیر عضاٹ ڈھیلا ہو جاتے ہیں اور مریض کو آرام ملتا ہے۔ علاوہ ازیں اس دوا سے نبا: ہٹنے قسم کا درد صرف ایک رات میں جاتا ہے۔ کیورر فالج طفل میں بھی حاد گزر جانے کے بعد بہت اچھا کام کرتی ہے۔



کتاب خانہ طیب | Facebook

سالانہ
چار روپے

فی پورچ
چھ آنے

جون ۱۹۶۰ء



فہرست مضامین

جلد
(۳۹)

نمبر
(۶)

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

۲	میر ولی الدین ام۔ ۷	صحت و شفا	طب روحانی
۳	حکیم عبدالوہاب ٹھہری	ہندوستانی اطباء کے طبی کارنامے (دوسری قسط)	تاریخ طب و اطباء
۹	حکیم سید علی اکبر آزاد چاند پوری	چہرے کے داغ دھبے اور مہاسے کیسے دور کیے جائیں؟	ضیافت
۱۱	عابد اللہ افسر	دوا اور غذا سے پہلے	نفیات
۱۳		دُکھ درد کے رموز	والدین کے لیے
۱۷		کیا تم ایک اچھی ماں ہو؟	
۲۰	م۔ ا۔ ب	انتقاد	اسانہ
۲۱	رضیہ سجاد ظہیر	میچا	نشر و بدنی
۲۵		غذہ درقیہ	واضح و علاج
۲۷	حکیم اقبال حسین	علاج باللون	ب کے لیے
۲۹	ادارہ	سوال و جواب	پیشکارا
۳۲	ثریا افتخار	خوف سے نجات	فسانہ
۳۳	اد۔ ہنری	ہمدردی	بچوں کی کہانیاں
۳۶	حبیب اللہ رشیدی	بوسنے کا جادو	تفرقات
۳۹		غیر معمولی بصیرت	
۴۱		پارے	
۴۲		گیل کو دو مائی و جہانی صحت کے لیے ضروری ہے	لہزش اور گیل کو

طِبُّ دُوحَانِ صِحَّتِ وَشَفَا

ذکرِ مولیٰ الدین ایم۔ اے۔ ہا۔ الکی۔ ڈی (نکلت) برطرابط لاہور فیضانِ جامہ عثمانیہ، حیدرآباد

بیمار سے

تم پر اب گناہ، مرض، بیماری، درد و غم کا قانون مسلط نہیں، تم اب حق تعالیٰ کے فضل و کرم، کُلف و کرم کی تجلی کا محل ہوئے۔ حق تعالیٰ کی رحمت ہر شے پر وسیع ہے، ہر شے پر محیط ہے، تم پر بھی محیط ہے، اس لیے تم پر کسی بلا و مصیبت کے قانون کی قہرانی نہیں، بلکہ محبت، شفا بخش محبت کا قانون تم پر حکمراں ہے۔ حق تعالیٰ تم پر رحیم ہیں۔ اب تمہیں کسی غم کی ضرورت نہیں۔ تمام خیر و سعادت، امن و امان تمہیں نصیب ہیں:

در گزر از علم و عقل خویش تن بہش ساکن پیش رب ذوالمنن

ابھی کل کا واقعہ ہے کہ ہمارے ایک عزیز ایک نہایت تکلیف دہ مرض میں مبتلا تھے، لیکن حق تعالیٰ نے محض اپنے فضل و کرم سے انہیں اپنی رحمت عاترہ و رحمت خاصہ کا ایسا کامل احساس عنایت فرمایا کہ وہ اس کیفیت میں اپنے درد کو بھی بھول گئے۔ کچھ دیر بعد جب انہیں اپنے درد کا خیال آیا تو درد کو معذور پایا۔ جب اپریشن کے لیے سرجن آیا اور مریض کا معائنہ کیا تو اس نے اپریشن کی ضرورت ہی محسوس نہیں کی:

عقل اس جا ساکت آمد یا مُضِل

یہی معاملہ تمہیں بھی پیش آسکتا ہے۔ بیماری قریب حق کے اور اک اور محبت کے ساتھ جمع نہیں ہو سکتی جب ہمیں اس حقیقت کا کامل ادراک ہوتا ہے کہ ہم پر حق تعالیٰ کے فضل و کرم سے گناہ، بیماری، درد و غم کا قانون مسلط نہیں، بلکہ ہم حق تعالیٰ کے کُلف و کرم کی تجلیات کے منور و محل ہیں تو ہمارے قلب میں سکون و سرور، طمانیت و سکینت کا دور ہوتا ہے اور ہم محسوس کرنے لگتے ہیں کہ ہم حق تعالیٰ ہی کے گوشت و فنی جنب اللہ، ذوق میں ہیں اور ہمارے سارے مصائب تحلیل ہو جاتے ہیں:

بروئے عقل نا محرم کہ امشب با خیال او عجب خوش خلوتے دارم کہ من ہم نیم محرم

یہ خیال نہ کرنا کہ تم پر حق تعالیٰ کی نظر رحمت نہیں ہو سکتی کہ تم اس کے مستحق نہیں۔ حق تعالیٰ کی نظر کرم صرف مستحقین ہی پر نہیں ہوتی۔ اُنظُرْنَا لِنَبْتَظَرَکَ زَحْمَہُ۔ ہم پر ایک نظر کرم ہو جائے، عاصیوں کی پکار ہے اور متقیوں کی بھی جبر عسیا ہمارے بطن میں ہے اور نقد آزمائش ان کے ہاتھ میں۔ گو ہم اس قابل نہ ہیں کہ رحمت حق تک ہماری رسائی ہو، لیکن رحمت حق تو اس قابل ہے کہ ہم تک پہنچے، کیوں کہ اس کی رحمت ہر شے پر وسیع و محیط ہے۔ رحمتی و وسعت کل شے۔

مکن ہو کہ تمہاری اہل بیماری خوف ہو، اگر ایسا ہے تو یاد رکھو کہ اِنَّ اللہَ بَانَا سِ لِرُودِ وَحِیدِہِ جب حق تعالیٰ تم پر رؤف و رحیم ہیں تو تمہیں خوف کی کیا وجہ ہو؟ اس علم کا استحضار قوی کرو اور خوف تمہارے قلب کو اپنا مستقر و مقام بنا نہیں سکتا۔

جب تم حق تعالیٰ کے کرم و رحمت کا کامل تحقیق ہو جائے گا تو تمہارے قلب پر اُن کے نظر رحیم کی تجلی ہونے لگے گی اور تمہارے سارے درد و غم، خوف و الم رحمت ہو جائیں گے۔ فَلَی اللہُ شَمُّ دُوحَم۔



(دوسری قسط)

بارتخ طب واطبا

ہندوستانی اطباء کے طبی کارنامے

عظیم محمد عبدالوہاب نمبر دہریہ برقیہ نظامی کالج، حیدرآباد

بیسویں صدی، بھری کا نصف اول

کی مجلس میں اس امر پر گفتگو رہی کہ اگرچہ طب ہونانی اپنی جگہ بہت دوست اور بلند پایہ ہے، لیکن ہندوستانی مزاجوں کے موافق بہت کم ہوتی ہے۔ حاضرین میں سے جو حقیقت حال سے آگاہ تھے، دست بہ عرض کیا کہ اس کے تین وجہ ہیں۔ اول زمین کے اختلافات، دوم ہر ملک کے موسم اور آب و ہوا کے تغیرات، سوم زبان و اصطلاحات کا فرق۔ حاصل کلام یہ کہ چون کہ اس فن کو کوئی زبان سے عربی و فارسی میں منتقل کیا گیا، ایک زبان سے دوسری زبان میں ترجمہ کرنا مشکل اور غیر قابل بعض اوقات دشوار ہو جاتی ہے، اس لیے بعض دواؤں کی اصلیت و روایت میں اختلاف رونما ہو جاتا ہے۔ جو سکتا ہے کہ ایسی صورت میں دوا کی تاثیر میں فرق پیدا ہو جائے اور جس دوا کی حقیقت اور اس کے فعل و اثر سے پوری آگاہی نہیں ہے، وہ مخالف مزاج ہو اور اس میں ایک تغیر عظیم رونما کر دے۔ اس کے علاوہ مؤلف لطف ہندوستانی باشندوں کے مزاج اور یہاں کی اصطلاحات کے مطابق یہ کتاب لکھی ہے اور بیک کی حسب ذیل مستند کتابوں کو اس کا مافخر قرار دیا ہے۔ سبشت، چرک اس زنداگر، سارنگ، دھرمادھو بدان، چنناسن، بنک سین، چکروت وغیرہ، لیکن اس کتاب کی اکثر اصطلاحات بھاشا میں لکھی گئی ہیں۔ کہیں کہیں ان کے فارسی مرادفات دیے گئے ہیں، جب تک مسکرت یا ویدک اصطلاحات اور اس فن کے نظریات پر عبور نہ ہو، اس کتاب سے استفادہ نامکمل رہتا ہے۔

اب تک ان اطباء کی تحقیقات و دریافتات کا ایک اجمالی تذکرہ تھا، جو آٹھویں صدی بھری سے دسویں صدی بھری تک گزرے ہیں۔ دسویں صدی سے ہندوستان میں مغلیہ ذوق و حکومت کا آغاز ہوتا ہے۔ اس دور کے ممتاز طبیبوں میں حکیم یوسفی کا نام سرفہرست ہے، جو بارہا دہریہوں کے زرد میں پروان چڑھے انہوں نے طب کے ہر شعبہ کی چھان بین کی، اپنی تحقیقی معلومات کو یک جا کیا، علم الادویہ، حفظہ صحت، کلیات طب، علم تغصص و معالجات امراض پر نظم و نثر دونوں میں اپنی علمی یا نگاریں چھوڑی ہیں۔ ان کے پیرو ہندوستانی طب کی

نام کتاب	مؤلف یا مترجم	عہد یا ایفہ انشاپ	موضوع
معدن الشفا سکندر شاہی	بہرہ بن خواص	۱۱۳۰ھ سکندر شاہ لودھی ۱۱۳۰ھ	طبیعی (معالجات)
طب سلمان شاہی	یوسف بن خواص	۱۱۳۰ھ سلمان شاہ	معالجات
جامع الفوائد	یوسف بن خواص	۱۱۳۰ھ	باہر
فوائد الانبار	یوسف بن خواص	۱۱۳۰ھ	باہر
تعمید فی حفظہ صحت	یوسف بن خواص	۱۱۳۰ھ	حفظہ صحت
ایض الادویہ	یوسف بن خواص	۱۱۳۰ھ	ادویہ
طب یوسفی و علاج الدرمی	یوسف بن خواص	۱۱۳۰ھ	معالجات
سفر درویش و احوال البغیض	یوسف بن خواص	۱۱۳۰ھ	حفظہ صحت
دولان البول	یوسف بن خواص	۱۱۳۰ھ	حفظہ صحت
امراض و حفظہ صحت	حکیم دلی گیلانی	۱۱۳۰ھ	حفظہ صحت
تقریم الامراض	حکیم دلی گیلانی	۱۱۳۰ھ	معالجات
اختراع الشرع دلی شاہی	۱۱۳۰ھ	۱۱۳۰ھ	جنیات
احوال نیفہ	طہیر طیب	۱۱۳۰ھ	جنیات
طلب الباشری	حکیم محمد گیلانی	۱۱۳۰ھ	جنیات
انتخاب غلامس	خواجہ طہرانی	۱۱۳۰ھ	جنیات

ریدک نظام طب سے استفادہ کے لیے دو گھنٹہ کا ترجمہ پہلے ہی سے کر لیا۔ طلب سلسلہ جاری ہو گیا، سکندر شاہ لودھی کے دور خلافت میں بہرہ بن خواص اپنے جو شہرہ و باری طبیب تھا، آئینہ ویدک کی مشہور کتابوں سے استفادہ کیا، کتاب لکھی، جس کا نام معدن الشفا سکندر شاہی رکھا، جو طب سکندر شاہی کے لیے مشہور ہے۔ مقدمہ میں اس کی تالیف بیان کیا گیا ہے کہ ایک روز سکندر شاہ

تمام ترکوشش دیکھ کر طب کی ترقیاتی اور اس سے استفادہ پر کوئی حکم پرستی نے ایک نئے دھڑکاؤ کا کرکٹا، طب میں عربی دایرہ کی عناصر کو سمویا، طب کی منتشر، مفصل اور نایاب کتابوں کا وسیع مطالعہ کرنے کے بعد اس فن کو عام کرنے کے لیے عام حکم کا بھی لکھیں اور ایک مربوط نظام طب پیش کیا۔ ان کی کتابیں اور دواں یونانی، عربی اور ہندی دھند کی معلومات کا مجموعہ ہیں۔

دسویں صدی ہجری کا نصف آخر

نمبر	نام کتاب	نام مصنف	عہد تالیف و انتساب	موضوع
۱	ذخیرۃ نظام شاہی	رستم جرجانی	۹۵۵ھ برہان نظام شاہی	ادویہ و معالجات
۲	اسرار انوار	رستم جرجانی	جنیات	جنیات
۳	صال الدیان حیات کریم	رستم جرجانی	معالجات	معالجات
۴	اختیارات قطب شاہی	محمد بن علی حسینی	محمّدی قطب شاہ ۹۶۴ھ	ادویہ
۵	تنکرة الکھالین	شمس الدین علی حسینی	محمّدی قطب شاہ	امراض چشم
۶	فوائد الانسان	فدائی ددائی	اکبر ۹۶۳ھ	ادویہ
۷	شرح قانون شیخ	علی حسن گیلانی	اکبر ۹۶۳ھ	معالجات
۸	انتخاب ذکرة الشهوات	حکیم صلی الدین محمد گیلانی	۹۷۰ھ	جنیات
۹	مجموعات حکیم ہینا لاہوری	حکیم ہینا لاہوری	۹۹۶ھ	معالجات

ہندوستان کا عہد وسطی تمدنی و ثقافتی اور طبی اعتبار سے عہد ترقی کہلائے جاسکتا ہے۔ بالخصوص دسویں صدی ہجری کا نصف آخر اور گیارہویں صدی کا نصف اول طبی ترقیوں کے لیے اس لحاظ سے شان دار ہے کہ اس میں ہندی نظام طب کے ساتھ ساتھ یونانی و عربی نظام طب کا وسیع مطالعہ کیا گیا، بالخصوص اطباء عرب کی طبی تحقیقات کو منظر عام پر لایا گیا، عربی طبی کتابوں کے فارسی ترجمہ کیے گئے، ان پر شرح لکھے گئے، ادویہ کی سائنسی و طبی چھان بین کی گئی۔ دکن میں رستم جرجانی نے ذخیرۃ نظام شاہی تالیف کی، جو درحقیقت ابن بیطار کی تحقیقات ادویہ کو ہندوستان میں روشناس کرنے کا ایک اہم ذریعہ ثابت ہوئی۔ اس کتاب کی بنیاد جامع ابن بیطار ہے، جس میں ادویہ کے افعال و خواص کو ترتیب امراض کے لحاظ سے بیان کیا گیا ہے۔ اور جہاں تک مؤلف کے ذاتی تجربات و مشاہدات بھی پیش کیے گئے ہیں۔ مزملات مرض ادویہ کے ساتھ ساتھ محدثات مرض ادویہ کا بھی ذکر کیا گیا ہے۔

اختیارات قطب شاہی کو اختیارات بنی کی شریعت ہے جس میں دوا تحقیقات کے سلسلہ میں محققین کے اقوال اور ان کے اصل ماضی کی نشان دہی کی گئی ہے۔ تنکرة الکھالین (علی بن علی کمال) کا فارسی ترجمہ محمد علی قطب شاہ کے میں شمس الدین علی بن حسینی نے کیا۔ یہ کتاب امراض چشم پر عربی اطباء کی مستند معلومات کو ہندوستان میں رائج کرنے کا سبب بنی اس صدی کے طبی محققین اور ان تصانیف پر ایک سرسری نظر ڈالنے سے یہ امر واضح ہو جاتا ہے کہ طب کے شعبوں منفرد تحقیقات و تالیفات کا آغاز ہونے لگا اور فنی دائرہ وسیع ہوتا گیا، مگر اس نہیں پہنچا کہ پورے طبی موضوعات کو اپنے دامن میں سمولے۔ ابھی بہت سے ہم تشہ تحقیق نظر آتے ہیں۔ عربوں کے طبی علوم اور ان کی فنی کادشوں سے ابھی پورا واقفیت حاصل نہیں ہوئی ہے، البتہ ایک طبیب علی حسن گیلانی میں یہ اوصاف ہیں۔ بلاشبہ حکیم موصوف کو دسویں صدی کے نصف آخر کا سربراہ مدہ طبیب جاسکتا ہے، جن کی شرح قانون گویا طبی یونانی کے ہزار سالہ دھند کی طبی معلومات خلاصہ ہے۔ اگر اطباء کرام میں سے کوئی صرف گیلانی کو اپنا موضوع تحقیق قرار اور گیلانی کی شرح قانون کے ان مقامات کا جائزہ لے، جن میں ان کے اجتہاد اور فنی تحقیقات کا رنگ جھلکتا ہے تو یہ بہ ذات خود ایک بڑا کارنامہ ہوگا۔

گیارہویں صدی کا نصف اول

نمبر	نام کتاب	مؤلف	عہد تالیف و انتساب	موضوع
۱	اُمم الحلاج	حکیم برہان شاہ علی بدایا	۱۰۱۲ھ	توقیہا ہا
۲	کنج باد اکورد	"	۱۰۳۵ھ	ادویہ
۳	دستور الہند و ترکیب نورد	"	"	طب ہند
۴	میزان الطبائع قطب شاہی	سلطان محمد قطب شاہ	۱۰۲۰ھ	کیات
۵	طب فرید	عبد اللہ طبیب	"	معالجات
۶	بدائع الاسرار	الطاجی	۱۰۳۶ھ	حفظ
۷	شجرة دانش	حکیم نظام الدین احمد گیلانی	۱۰۳۸ھ	فنون
۸	الفاظ الادویہ	حکیم نظام الدین احمد گیلانی	۱۰۳۸ھ	ادویہ
۹	جامع الاطباء	"	"	معالجات
۱۰	سبب رشیدی	"	"	حفظ
۱۱	مطبوعات دار الشوری	"	۱۰۳۸ھ	معالجات

اب تک طب کو ترقی دینے اور طبیوں کے حوصلہ بڑھانے میں بادشاہوں
 انمول و قدس الٰہی سے ہمیں حقدینا شروع کروایا جن کی سرپرستی کے ساتھ
 جن کی تالیفات کا مطالعہ اور تصنیف و تالیف میں معروف ہو گئے مہلت ثانی
 اہم کے فرزند حکیم امان اللہ شاہ اس کی زندہ مثال ہیں اور ان کو طبی کا نام
 تابندہ و درخشاں ہیں۔ ان کی تالیفات میں سے صرف ایک کتاب اہم العلاج
 ہے باقی نہیں ہیں۔ اہم العلاج اس سال و انصاف کے جملہ قوانین و اصول پر
 گنج بادشاہ وادایہ مفروضہ و مرکب کا بہت بڑا ذخیرہ ہے۔ دستور الہند و دن و
 شب کتاب کا فارسی ترجمہ ہے۔

حکیم نور الدین بن عبد اللہ عین الملک شیرازی کے پرستے اور ابو الفضل کے صرف شاہجہاں قطار شکوہ کے عہد کے ممتاز طبیب ہیں، بلکہ گیارہویں، سترہ اور دسویں طبیب کہلانے کے مستحق ہیں۔ علاحدت دارا شکوہی ایک طرح سے یاد ائزۃ المعارف کی حیثیت کوٹی ہے، جس میں اُن کے قدر تک کے معلومات کو یکجا کیا گیا ہے۔ اس کی ایک نمایاں خصوصیت یہ بھی ہے کہ نئے تحت اسباب و علامات کو بیان کرنے کے سلسلہ میں آخر میں اپنے ذاتی مہی لکھے ہیں۔ یہ کتاب طب یونانی و ہندی کا ایک حسین استخراج ہے، طب کے تمام شعبوں پر سیر حاصل تہمہ موجود ہے۔ حفظ صحت، تشریح لطفال، اصول علاج، کشمیات، کیمیا اور پاسبان الفاس وغیرہ کے متعلق اہل قدماء و پیش کیا گیا ہے۔

[illegible]

بارہویں صدی کا یہ زندگی متاثر طبیعوں اور ان کی اعلیٰ سماجی کے لحاظ سے ایک ناقابلِ فراموش یا گامگاہِ حریفیت لکھتا ہے۔ اس زندگی متاثر خصوصیت یہ ہے کہ طب کے عربی ذخیرہ کو فارسی میں منتقل کرنے کی ایک کامیاب کوشش کی گئی، یہ کہ فارسی زبان اس مہم کے سرکاری زبان تھی۔ متحفہ الاطباء، حکیم شیخ احمد ترمذی کی ایک وسیع مطالعاتی کتب خانہ، جس میں قانون اور صرح کے مباحث و مطالعہ کی فراہمی ملتی تھی۔

تقریباً ۲۶ ہزار شعاریں گویا شاہناز طب ہے۔

ابو القاسم فرشتہ کی دستور لکھنا یا طب فرشتہ ہندوستان میں استعمال ہونے والی معروف و مشہور طب کی تحقیقات کا گراں قدر مجموعہ ہے۔ اس سے پہلے نادر الکرام بن جہاںگیر صلی اللہ علیہ وسلم نے افلاک الاودیہ کے ذریعہ اس بات کی باتیں باقاعدہ کوشش کی ہے کہ اودیہ کے یونانی، سریانی، لاطینی و عربی مرادفات کے ساتھ ہندوستان میں متعلق ہونے والی اودیہ انداز کے ہندی نام بھی بیان کر دیے جائیں۔ فرشتہ نے اسی پہلو کو اودیہ کے ساتھ ہی کتاب میں عملی جامہ پہنایا ہے اور ہندوستانی اہل علم کے مجربات اور مستعمل اودیہ کی تحقیقات کا خلاصہ پیش کر دیا ہے۔

حکیم محمد اکبر ارزانی بلاشبہ اس زندگی ایک مسلمہ و جامع شخصیت کے طور پر نمایاں ہیں۔ آپ کا خصوصی کارنامہ عربی طب کے ذخیرہ کو فارسی زبان میں منتقل کرنا اور اس کے علمی و عملی شعبوں کو دلکش انداز میں رائج کرنا ہے۔ آپ کا یہ کارنامہ تہجد و احیاء طب کا ایک عظیم شاہکار ہے۔ آپ نے اس نقطہ نظر سے طبی کتابت میں لکھیں کہ ایک طرف یہ کتابت میں نصاب طب کا کام دیں تو دوسری طرف طبی و تحقیقی کے لیے رہنما ثابت ہوں۔ چنانچہ آپ کی یہ کوشش بار آور ہوئی اور اسے قبول عام نصیب ہوا، ہندوستان کی طبی درس گاہوں کے نصاب کا جزو لا ینفک بنیں اور اعلیٰ مدرسہ تک اہل دیکھا کا تقرر ہیں۔ ارزانی کا عرف یا لقب آپ کے لیے اس لحاظ سے بھی نہایت موزوں ہے کہ آپ نے طبی علوم کو اپنی مختصر تالیفات میں جمع کر دیا اور طب کے طلباء اور اہل دواؤں کو طب کی دیگر غیر منظم و مبسوط کتابوں کو بے نیاز کر دیا اور صحیح معنی میں نوع انسانی کے لیے اس فن اور علاج کو ارزاں کر دیا۔

حکیم ارزانی کے بعد ایک اور ممتاز طبی شخصیت سامنے آتی ہے حکیم طریخان کاہم اہلک کے حلقہ میں بطور سدا و چراگہ کے پیش کیا جاتا ہے، جن کے علمی و عملی کارنامے ہندوستان سے گورکھ پور اور دہلی میں شہرت و نام حاصل کر چکے ہیں۔ عربی و فارسی دواؤں زبانوں میں آپ کی تالیفات ہیں۔ آپ کا مقصد یہ تھا کہ آپ کے دور تک کی تمام حوالی و معالجات تحقیقات و معلومات کو یک جا کر دیا جائے اور ایسی کتاب تالیف کی جائے جو عرب و عجم کے اہلک کے لیے مستند حوالہ کی حیثیت رکھے۔ آپ کا شاہکار جامع الجوامع ہے، جو طب کے تمام شعبوں پر مبنی و محیط ہے۔ یہ کام آپ نے اپنی زندگی میں اور صحت چھڑا دیا تھا، جسے آپ کے بعد آپ کے خاندان کے ایک فرد محمد حسین خاں نے پایہ تکمیل کو پہنچایا۔ تاریخ طب میں آپ کے علمی کارناموں اور فنی اضافوں کو کسی فراموش نہیں کیا جاسکتا کہ کتاب النبات آپ کی عربی تالیف ہے جس

میں ایسے نباتات سے بحث کی گئی ہے جو سب سے فاسد و مضر ہیں اور ان کے اثرات سے متصف ہیں۔ اس میں یہ نقطہ نظر پیش کیا گیا ہے کہ جس طرح کائنات کی ہر چیز پر ستاروں کا اثر ہوتا ہے، اسی طرح انسانی مزاج اور نباتات بھی اس حوالہ سے متاثر ہوتے ہیں۔ انسان کے مزاج کے لحاظ سے اس کا علاج کیا جاتا ہے اور اودیہ کے مختلف اثرات کا مطالعہ کرنے کے بعد جو دوا مزاج کے مناسب ہو اس کو انتخاب کیا جاتا ہے کہ کتاب احوال اعضاء النفس، امراض صمدی، کظیفص و علاج میں بصیرت افزا و مسرتا کا مجموعہ ہے اور جامع الجوامع کا ایک جزو ہے۔ یہ بھی عربی زبان میں ہے اور مؤلف کی مذاقت اور عربی و فارسی پر شاہد ہے۔ اس کے بعد کے طبی مؤلفین میں طوی خاں کا اثرات بڑی حد تک نمایاں ہیں۔ ان کے علاج معالجہ کے نقشے تو زبان زد عوام ہیں، جس سے ان کی شہرت و مقبولیت کا اندازہ ہوتا ہے۔

بارہویں صدی ہجری کا نصف آخر

نمبر	نام کتاب	مؤلف	مہذبہ تالیف و انتساب	موضوع
۱	شفا القلوب	احمد الطیب البرجندی الطبریزی، جمال الدین	۱۱۵۰ھ مولانا محمد علی بن محمد زکریا دہلوی	معالجات
۲	طب ذی وجہات	میر عبد الرزاق	۱۱۵۰ھ مولانا محمد علی بن محمد زکریا دہلوی	معالجات
۳	تحفہ الجہرات	کتبت الاسلام	۱۱۵۰ھ	معالجات
۴	شرح الاسباب العلامات	حکیم سید محمود ہمدانی	۱۱۶۰ھ	معالجات
۵	نسخہ بند	محمود الدیسیاح	۱۱۶۱ھ	معالجات
۶	دوا نامہ	محمود الدیسیاح	۱۱۶۱ھ	ادویہ
۷	قانون احداث اسکندر	حکیم سکندر بن محمد بنانی	۱۱۶۱ھ مولانا محمد علی بن محمد زکریا دہلوی	معالجات
۸	قرابادین اسکندر	"	"	ادویہ مرکبہ
۹	مغربات اسکندر	"	"	ادویہ
۱۰	خواص جواہر	ابن الزی محمد حامی	شاہنشاہ جہان کا جانشین	ادویہ
۱۱	مغزین اسرار طب	حکیم محمد بن محمد بن جعفر	۱۱۶۲ھ	ادویہ مرکبہ
۱۲	معادن تجربات	"	۱۱۶۳ھ	ادویہ مرکبہ
۱۳	عین الشفا	نواب مقرب خاں	۱۱۶۴ھ	معالجات
۱۴	نور الہدیٰ فی تدریس طب	ابو علی بن محمد بن علی بن محمد	۱۱۶۴ھ مولانا محمد علی بن محمد زکریا دہلوی	معالجات
۱۵	انتخاب دینی رس	خواجہ شمس الدین	۱۱۶۴ھ مولانا محمد علی بن محمد زکریا دہلوی	طبیت
۱۶	خلاصہ العیش عالم شاہی	مظہر مظفر	۱۱۶۴ھ مولانا محمد علی بن محمد زکریا دہلوی	طبیت

تیسری صدی ہجری کا نصف اول

نام کتاب	مؤلف	مہینہ ایف انتخاب موضوع
الذی صفا علی وکشف	راحمی خاں بن عبد اللہ خاں	۱۳۱۳ھ شہ عالم
ربات الجہات فی الشی	سعد الشہر خاں	غیاث الدین غلی
رحیمیات قانون	حکیم مشرف خاں	۱۳۱۳ھ
اج الامراض	حکیم مشرف خاں	۱۳۱۳ھ شہ عالم
یف مشرفی	حکیم مشرف خاں	۱۳۱۳ھ شہ عالم
اشیہ نفیسی	حکیم مشرف خاں	۱۳۱۳ھ شہ عالم
عہ عالم شہی	حکیم مشرف خاں	۱۳۱۳ھ شہ عالم
بالرناہ	حکیم مشرف خاں	۱۳۱۳ھ شہ عالم
پت فاروق	محمد فاروقی	۱۳۱۳ھ
مع اللطاف	حکیم عزیز الرحمن	۱۳۱۳ھ شہ عالم
مراد الصلاح	علی شریف کنوی رئیس الاقدار	غازی الدین حیدر
ملزہ ہندی	حکیم علی ابراہیم شاہ علی الشہر دہلی	۱۳۱۳ھ
ملزہ یونانی	حکیم علی ابراہیم شاہ علی الشہر دہلی	۱۳۱۳ھ
جنوبی ہند کر نول (ارکاٹ)	حکیم سکندر یونانی	ادویر سے ہندوستان میں
یہ خاں بانی خاندان شرفی	اس قدر کے متاثر طبیوں میں شام کیے جاتے ہیں حکیم	نے سریانی و لاطینی زبان کے ان مصطلحات طب کی تشریح بھی جو فرقہ وسطی سے
کے نزدیک مغرب میں رائج تھے	ایک نئے انداز سے طب یونانی کو جنوبی ہند	ناس کرایا۔ یہودیوں جیسا کہ لاطینی سلطان کی طبی دلی چپی کی بدولت طب
رجہ کا بوں کے فارسی ترجمہ ہوئے۔	اس طرح جنوبی ہندو عربوں کی طبی تالیفات	ارٹ ہو گیا۔
حکیم شریف خاں نے اپنے علمی تجربہ و مذاقت	اور ذاتی صلاحیت اور اثر	اور اپنے موروثی فن اور استعداد و تجربات کی بنا پر طب کو ایک بلند مقام
رحیمیات قانون اور علاج الامراض	آپ کی دانش دہیز نگہ آفرینوں اور	از دانش کی شاہد ہیں۔ تاہم شرفی یونانی دواؤں کو ہندوستان میں متعارف
دراں کے مراد ہندی الفاظ وضع کرنے	اور ان کو یہاں کی عام بول چال اور	عطابق پیش کرنے کی آخری کوشش ہے۔ اس خاندان کے آخری
رجہ از حکیم اجل خاں	یہ طب یونانی کو ہندوستان میں حیات جاوید	
۱ غایۃ العہد	امین خاں بن اسماعیل خاں	۱۳۱۳ھ
۲ تجربات حیدری	خواجہ حیدر حسین خاں	۱۳۱۳ھ
۳ طب ممتاز دہلی	حکیم محمد ارشد خاں	۱۳۱۳ھ
۴ تحقیق البہران	حکیم محمد ارشد خاں	۱۳۱۳ھ
۵ تفریح القلوب	حکیم محمد ارشد خاں	۱۳۱۳ھ
۶ سلم الدرجات	حکیم محمد ارشد خاں	۱۳۱۳ھ
۷ شرح کلیات قانون	حکیم شفیق علی بن محمد ارشد خاں	۱۳۱۳ھ
۸ مجربات جمالی	جمال الدین مدلسی	۱۳۱۳ھ
۹ معالجات ہندی	حکیم شیخ حیدر صغری	۱۳۱۳ھ
۱۰ ملقط ذکاوت	حکیم (کاراٹھ خاں) (محمد خاں)	۱۳۱۳ھ
۱۱ مجموعہ بقائی	حکیم کاراٹھ خاں (محمد خاں)	۱۳۱۳ھ
۱۲ پاک ہو کالی (ترجمہ)	دیا ناتھ	۱۳۱۳ھ
۱۳ دستور عام سکندریا	حکیم صفدر علی خاں	۱۳۱۳ھ
۱۴ یادگار رضائی	حکیم فضل علی بن محمد خاں	۱۳۱۳ھ
۱۵ مجربات بول خاں	حکیم بول خاں	۱۳۱۳ھ
۱۶ فوائد الاطباء	غفری غلام میر حسن	۱۳۱۳ھ
۱۷ مفردات ہندی	محمد شرف الدین	۱۳۱۳ھ
۱۸ طب اعظم	تیر محمد بن تیر شاہ اعظم	۱۳۱۳ھ
۱۹ قرابا عین کافی	حکیم بلگرامی محمد خاں	۱۳۱۳ھ
۲۰ فوکار شہی	حکیم میر شاہ مرزا خاں	۱۳۱۳ھ
۲۱ ترکیب الادویہ	حکیم محمد بن طوسی بناد خاں	۱۳۱۳ھ
۲۲ رسالہ دبائیہ	حاجی محمد خراسانی	۱۳۱۳ھ
۲۳ کشف حکمت	محمد یار ولد محمد علی خاں	۱۳۱۳ھ
۲۴ مجموعہ کبریٰ	میر علی اکبر	۱۳۱۳ھ
۲۵ فوائد منتظر	حکیم میر حسن علی	۱۳۱۳ھ
۲۶ تحقیق العقاقیر	حکیم محمد علی خاں بن محمد علی	۱۳۱۳ھ

نمبر	نام کتاب	مؤلف	عہد تالیف و انتساب	موضوع
۱۶	خواص الادویہ	محمد افضل	۱۲۵۳ھ	ادویہ
۱۷	امراض الکلیہ	محمد لطیف محمد سیالانی	۱۲۵۳ھ	امراض جنسی
۱۸	کحل الابصار	سید چند بہشت	۱۲۵۳ھ	امراض چشم
۱۹	امراض الکلیہ	سید شریف حسین	۱۲۵۳ھ	امراض طبع

اس صدی کے طب کی نگاہوں میں ایک سرسری نظر ڈالنے سے واضح ہوتا ہے کہ شمال کے مقابل میں جنوبی ہند بالخصوص دکن میں سرگرمیوں کا مرکز بنا ہوا ہے یہاں جس قدر طب کا علم اب تک کی پہل پہل سے ہاتھی کی اور مقام میں دیکھنے میں نہیں آتی۔ طب کی صف میں بلا امتیاز سب ملت ہند مسلم دیش بدیش شریک ہیں۔ کحل الابصار اصل چند بہشت ہے، یا کہ ہوسکی (ریانا تھ) اس کی عمدہ مثالیں ہیں۔ تلخیص العقاقیر میں حکیم مسکن دہلوی کی معلومات کا رنگ جھلکتا ہے اور حقیقت اسی مبسوط کتاب کا یہ اختصار ہے۔ کشف جامی دکن کے تمام ادوار میں نمایاں دو قابل ذکر ہے اور ان سب میں مسکن دہلوی کے عہد کو فرویت حاصل ہے۔ یادگار رضائی اسی فہر کی زنجیر جاریہ یادگار ہے۔ یہ ہندوستان اور بالخصوص دکن کی جڑی بوٹیوں کی طبی دسائی تحقیق اور حجامین کی آخری کوشش اور قابل تقلید کارنامہ جو دستور عام مسکن دہلوی کا موضوع یونانی طب کے اصولی تلخیص ہیں۔ دلائل نبض و قاعدہ کی تشریح و توجہ عام فہم انداز لاء انداز میں کی گئی ہے، اجتہادی رنگ غالب ہے۔ مہربان جمالی جمال الدین مدنی کے عمر بھر کے تجربات کا بچرٹ ہے۔ آپ والاچارہ کو دہلوی طبیب تھے یہ کتاب والاچارہ و ذرا اور بالخصوص جنوبی ہند کے طریق علاج اور طبی تجربہ کی ترجمان ہے اور تاریخ طب کا ایک اہم باب بھی ہے۔

تیرھویں صدی ہجری کا نصف آخر

نمبر	نام کتاب	مؤلف	عہد تالیف و انتساب	موضوع
۱	طب سعیدی	احمد خان التلخیص دہلوی	۱۲۵۳ھ	ادویہ
۲	طالع الاطفال	حکیم رفیع علی اللہ شانی	۱۲۵۳ھ	امراض اطفال
۳	شفایہ	"	"	"
۴	قوت الاموت	"	"	"
۵	میزان شفا	"	"	"
۶	صالحہ سہجی	"	"	"
۷	سراج الطب	"	"	"
۸	اسرار سیماء	سید الدین	۱۲۵۳ھ	امراض

نمبر	نام کتاب	مؤلف	عہد تالیف و انتساب	موضوع
۹	کتاب الفرائد	میر تقاسم علی	۱۲۵۳ھ	امراض
۱۰	طب سعیدی	اشرف علی بن رجب علی	۱۲۵۳ھ	امراض
۱۱	انتخاب کتاب فزنی	حکیم محمد سراج الدین	۱۲۵۳ھ	ادویہ
۱۲	جامع الادویہ	حکیم محمد سراج الدین	۱۲۵۳ھ	ادویہ
۱۳	سرقات المعربات	غلام احمد سراج الدین	۱۲۵۳ھ	امراض
۱۴	شفار الاطفال	محمد صادق بن کاظم	۱۲۵۳ھ	امراض اطفال
۱۵	شرح راجعہ صفا	حکیم محمد فضل کھنوی	۱۲۵۳ھ	امراض
۱۶	مقرض الامراض	شیخ احمد مخلص ہرث	۱۲۵۳ھ	امراض
۱۷	میسار الاطباء	حکیم احمد سعید امروہوی	۱۲۵۳ھ	امراض
۱۸	کامل التلخیص	"	"	"
۱۹	اکسیر غنیم	حکیم محمد غلام خان ناظم جہاں	۱۲۵۳ھ	امراض
۲۰	قرابادین اعظم	"	"	"
۲۱	مخطط اعظم	"	"	"
۲۲	حساب لانتفاع	کاشف الدین	۱۲۵۳ھ	امراض

اس صدی کے متاثرہ طبیبوں میں دو کونوں میں حکیم رفیع علی اللہ شانی اور حکیم احمد سعید امروہوی اور شانی میں حکیم محمد غلام خان غلاب یہ ناظم جہاں بر فرست نکارتے ہیں شفا فی خان نے ایک متعلق موضوع "امراض اطفال" پر "علاج الاطفال" کے نام سے ایک کتاب لکھی حکیم احمد سعید امروہوی نے "میسار الاطباء" میں کلیات و مسائل طب پہلے لکھ کر بعد ازاں "امراض اطفال" کے نو کتبوں کو ایک نئے ڈھنگ سے سوچنے کی دھرت دی تنقید و تحقیق میں یہ کتاب قابل استفادہ جوان کی کتاب تلخیص کمال معالجات میں ایک جامع تالیف ہے۔ یہ ان مقالات میں سے ایک مقالہ ہے، جو مؤلف نے ہر نظام پر قدیم و جدید طبیبوں کا تقابلی مطالعہ کرنے کے بعد پیش کرنا شروع کیا ہے۔ یہ کتاب میں امراض کلیہ اور ان کے تشخیصی فرق پر فاضلانہ مباحث ہیں۔ یہ کتاب عربی میں ہے اور عربی اسلوب فارسی ترجمہ حکیم منصور علی صاحب نے کیا ہے۔ حکیم مقصود جنگ کی زبانی معلوم ہوا کہ دیگر مقالات مؤلف کے فرزند کے پاس محفوظ ہیں۔ کاش یہ بھی طبع ہو کر منتظر عام پر آجائیں تو فن کی ایک عظیم الشان خدمت منظور ہوگی اور تمام معالجاتی پہلوؤں پر ایک بسیط تبصرہ ہو جائے گا۔ اس صدی کا نامور دافعہ ناضل طبیب حکیم محمد غلام خان کو سردار دیا جاسکتا ہے، جنہوں نے اپنی بسوڑا اندھنم طبی تصانیف کے ذریعہ وجود حقیقت طبی دائرۃ المعارف کو لانے کی سعی کی، ہزار سال کی طبی معلومات کو اکٹھا کر دیا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے تجربات و تحقیقات کو بھی شامل کر دیا ہے۔ آپ کے اس عظیم کارنامہ کی یہ دولت علم طب کو ایک وسیع اور مستحکم مقام حاصل ہو گیا آپ کی تالیفات آج تک اطباء اور محققین طب کا مرجع و افادہ بنی ہوئی ہیں۔

چہرے کے داغ دھبے اور مہاسے کیسے دور کیے جائیں



باقاعدہ اور مستقل طور پر دھوا کرنا چاہیے اور اس فریض میں سے لیے کریم وغیرہ استعمال کرنی چاہیے۔

اس سلسلہ میں یہ امر خاص طور پر قابل ذکر ہے کہ اگرچہ اور زیادہ مالت بخش خود راک کے مسلسل اور زیادہ استعمال سے جسم کی جلد کا رنگ دھندلا اور میلا ہو جاتا ہے اور اس سے کاپی اور سستی کا اظہار ہوتا ہے۔ اسی طرح غیر ادبہ سے بھی جسم تنکا اور اناہ معلوم ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لیے صبح کے وقت ٹینس کھیلنا اور دوسری جگہ ٹنگل ورزشوں سے جسم کو تازگی اور جلد کو تازگی اور چمک دک حاصل ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی کریم وغیرہ استعمال کرنے میں بھی نہایت احتیاط کی ضرورت ہے۔

چکنے چہرہ پر کریم کا استعمال کم سے کم ہونا چاہیے۔ کریم لگانے سے پہلے چہرہ کو پانی اور صابن سے اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ اگرچہ خشک ہے تو کریم ذرا زیادہ مقدار میں استعمال کرنی چاہیے اور اسے دیر تک چہرہ پر لگا رہنا چاہیے۔ ہر قسم کی جلد پر تیل وغیرہ لگانا اسے نرم اور تازہ رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ خشک جلد کو چمکانے کے لیے چمکانی بخش آئینوں یا کریم وغیرہ کی زیادہ سے زیادہ مدد لینے کی ضرورت ہے۔

آپ اپنا چہرہ کسی بھی طرح دھوئیں، اس کا خیال رکھیے کہ دھوئے وقت آپ کے ہاتھ اوپر کی جانب سے نیچے کی طرف نہیں، بلکہ نیچے کی طرف سے اوپر کی جانب جاتے چاہئیں۔ چہرہ پر ہاتھ کو اوپر سے نیچے کی طرف لٹانے کی عادت جلد کے لیے نقصان دہ ہے، کیوں کہ اس سے کچھ دن بعد چہرہ رنگ

پانے زامہ کے لوگ کہہ کرتے تھے کہ چہرہ کو کسی صورت کی دولت ہے۔

علی بھی درست ہے، یہ کہنا تو شاید اور بھی زیادہ درست ہے کہ جلد عورت پیش قیمت آٹا ہے۔ ہر خاتون کی یہ شدید خواہش ہوتی ہے کہ اس کا کے سارے جسم کی جلد کی بناؤ سنگار کے بغیر ہی اچھی بلی اور دل کش

سوال یہ ہے کہ جلد کو خوب صورت بنانے کے لیے ہیں کیا کرنا چاہیے؟ چہرہ کی پہچان یہ ہے کہ وہ داغ، دھبوں، کیل مہاسوں اور جھریوں سے دھمکتا اور صاف ہو اور دیکھنے میں نہایت بھلا اور تازہ ناک معلوم ہوتا ہے بعض اہل علم یہ فیصلہ نہیں کر سکتے ہیں کہ آیا جھریاں بڑے ہونے چہرہ صورت کہا جاسکتا ہے؟

عام طور پر تین قسم کے چہرے دیکھنے میں آتے ہیں۔ نارمل یا وسط درجہ کا، چمکا ہوا اور نہ بالکل خشک، خوب چمکا اور بالکل خشک جس کا انحصار اس ہے کہ ان کے جلد کی خود کس طرح کام کرتے ہیں، خوب سرگرمی کے ساتھ کے ساتھ جیسا کہ اکثر ہوتا ہے، لہذا ان عورتوں کا چہرہ چمکا اور بعض صورت ہی چمکا ہوتا ہے۔ بڑی عمر کی خواتین کا چہرہ عام طور پر خشک ہوتا ہے بعض بے خواتین لڑکی کی حد سے تیل کر پٹی عمر کو بچ جاتی ہیں تو ان کے چہرے کے چکنے رہتے ہیں اور بعض سوکھے اور بے رونق ہو جاتے ہیں، مثال کے طور پر اس عمر کو آئین کی ناک اور تھوڑی چمکی رہتی ہے، گرمان کے چہرے کے دوسرے کہ جاتے ہیں۔ یہ ظاہر یہ معلوم ہوتا ہے کہ ان تینوں قسم کے چہروں کو علاج کی ضرورت ہے، حالانکہ وہ اقرب ہے کہ ان تینوں کے درمیان لی سادہ فرق ہے۔ چہرہ چاہے کسی بھی قسم کا ہو، چمکا، خشک یا عموماً جمال اور حفاظت کی ضرورت ہے۔ چہرہ کی حفاظت کے لیے ان چار قانون رکھنا چاہیے: اچھی غذا، استعمال کرنی چاہیے، کافی سونا چاہیے



ہیں۔ اس کا عام علاج یہ ہے کہ کسی سوئی پڑنے کو گرم پانی اور نمک کے
سلوشن میں جھگو کر تہ بہ تہ کر کے ہاسوں کے مقام پر رکھا جائے۔ اس کے
بعد اس مقام پر کوئی میاری کریم لگادی جائے۔

پھنسیاں

چہرہ پر سوجن کے ساتھ دالے ہوئے ہوتے ہیں اور جس جگہ دالے ہوتے
ہیں، وہ اس کی جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ انھیں دور کرنے کے لیے چہرہ کی
صفائی میں بھی حسب معمول احتیاط کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ متوازن غذا
ورزش اور نیند کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ اس شکایت میں گرم پانی
اور اچھے صابن سے دن میں کم سے کم دو دفعہ منہ دھونا چاہیے۔ چہرہ پر صابن
کا جھاگ ایک یا دو دن تک رہنے دیا جائے اور پھر اسے پہلے گرم پانی سے
اور بعد میں ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالنا چاہیے۔ کوئی اچھی کریم استعمال کی جائے۔
اس سے رفتہ رفتہ پھنسیاں دور ہو جائیں گی۔

جھائیاں

یہ بھی ایک قسم کے سیاہ دھبے ہوتے ہیں۔ انھیں دور کرنے کے
لیے آپ اتنا ہی کر سکتے ہیں کہ لیموں کا عرق نکال کر ان پر لیے اور اس سے
بر تدریج انھیں دور کرنے یا کم کرنے کی کوشش کیجیے۔
مستے

تل یا مستوں کو دور کرنے کے لیے کچھ زیادہ نہیں کیا جاسکتا۔ پتھر
کہ انھیں اپنی حالت پر چھوڑ دیا جائے۔ کہا جاتا ہے کہ مستوں کو برقی سرخی
سے دور کیا جاسکتا ہے۔

چہرہ کے داغ دھبوں کے سلسلہ میں ایک بات کا خیال خاطر لڑو
پر رکھنا چاہیے اور وہ یہ کہ جہاں تک ممکن ہو، انھیں چھوا نہ جائے اور ان سے
اپنا ہاتھ الگ رکھا جائے کیوں کہ انھیں ہاتھ سے چھوڑا جسم کے دوسرے حصہ
کی جلد کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ جہاں تک ممکن
ہو سکے، منہ بسر کرنے، ناک بھونچنے، جوڑنے کو پکپکانے اور طرح طرح
کی شکل بنانے سے احتیاط کی جائے۔ منہ کو کسی سمت میں پیڑھا کرنا بھی ٹھیک
نہیں ہے۔ اس قسم کی مادیات، ٹاپسٹید ہونے کے علاوہ ناک منہ اور ہوا
کو بھی بگاڑ سکتی ہیں۔

آگے۔ چہرہ کو صاف کرنے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ آپ تھوڑی سی طرف
سے اپنا ہاتھ سب سے پہلے اور ہر کی جانب پھرتے ہوئے جڑے کی بڑی نمک
لے جائیے، اس کے بعد نیچے سے رخساروں کے سرے تک اور پھر اوپر کے ہونٹ
سے ناک کے چاروں طرف ہاتھ پھیریں۔ اس کے بعد بھونٹوں سے پوری پیشانی اور
سر کے بال شروع ہونے کے مقام تک اپنے ہاتھ لے جائیے اور اسی طرح ہمیشہ
چہرہ کو دھویے۔ چہرہ کی بناوٹ چاہے کیسی ہی ہو آنکھوں کے گرد پیش کا
جستہ دھرتے وقت کافی احتیاط کرنی چاہیے اور اس مقام پر ہاتھ کو نہایت
آہستہ آہستہ لٹا چاہیے۔

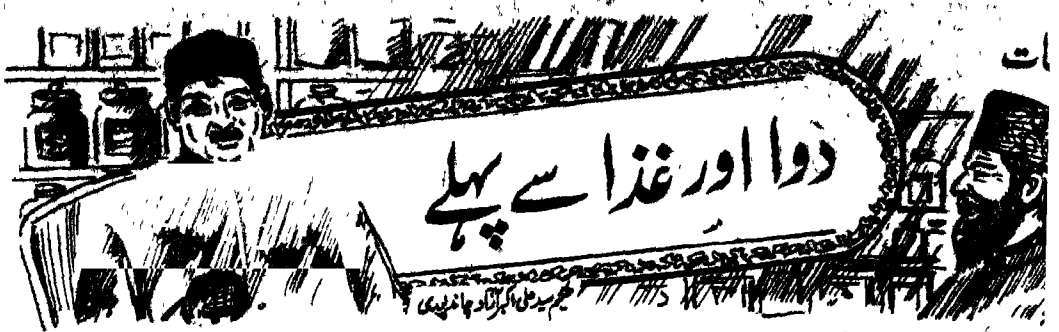
اگر خدا رک کے معاملہ میں کافی احتیاط سے کام لیا جائے اور ہمیشہ
متوازن غذا رک استعمال کی جائے، باقاعدہ ورزش کی جائے، چہرہ کو صاف
رکھا جائے اور میاری کریموں سے کام لیا جائے تو چہرہ پر سیاہ دھبوں، ہاسوں
اور کیلون کے نکلنے کا سوال ہی نہیں پیدا ہوگا۔ اگر کسی وجہ سے ایسے داغ
دھبے پیدا ہو جائیں تو انھیں دور کرنے کی طرف فوری توجہ دینی چاہیے۔
عام طور پر لوگوں کے چہرہ پر چند جہزیل قسم کے داغ دھبے یاد آتے
نمودار ہوتے ہیں۔

سیاہ دھبے

چہرہ پر گرد و غبار بیٹھ جانے اور چمکانی کے غدروں سے چمکانی نکلنے
سے دونوں چیزیں مل کر م جاتی ہیں جس سے سیاہ دھبے پیدا ہو جاتے ہیں۔
یہ دھبے چہرہ کی جلد کے باریک باریک ساموں پر اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ انھیں
دور کرنے کے لیے گرم پانی میں کپڑا کر کے دھبوں کے مقام پر لگانا چاہیے۔
گرم پانی سے سام مکمل جائیں گے۔ کسی ورزشین فیشہ کی مدد سے دیکھ لیجیے
کہ آپ ٹھیک دھبوں کی جگہ پر بھیگا ہوا کپڑا لگا رہے ہیں۔ پھر نرم تولیہ لے
اور اسے اگلے کے سرے پر لپیٹ کر زرد اور زور سے رگڑیے۔ جب اس
طرح یہ دھبے دور ہو جائیں تو ان کی جگہ کوئی میاری سنو یا اسی میاری کی
کوئی بھی اچھی کریم استعمال کیجیے۔

مہاسے

مہاسے عام طور پر زیادہ طاقت بخش خدا رک، قبض، تھکاوٹ اور
چہرہ کی صفائی نہ کرنے سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ مہاسوں کو کسی نوچنا نہیں
چاہیے، کیوں کہ بعض اوقات نوع ڈالنے سے اس قسم کے دالے پھیل جاتے



”جی نہیں انڈا، مچھلی، گوشت، کھجور، کھجور، دال کھائیے“ ہم نے طبیعتاً انداز میں کہا۔

وہ جلتے جلتے پھر بیٹھ گئے۔ بی۔ ایس۔ سی تھے اور نیم ڈاکٹر ہیں اندازہ ہوا کہ سبزیوں کی ممانعت انھیں کچھ گراں گزری۔

”لیکن حکیم صاحب ہندوستان کے علاوہ یورپ اور امریکہ تک کے ڈاکٹروں کا متفقہ فیصلہ ہے کہ پتے دار سبزیوں بے شمار دوائی کی حامل ہیں اور انھیں استعمال کیے بغیر کوئی انسان اپنی صحت قائم نہیں رکھ سکتا“ انھوں نے کہا۔

”یہ عام کلیہ آپ نے تن درستوں کے لیے فرمایا جس کا بالکل صحیح یا غیر صحیح ہونا بہت کچھ بحث طلب ہے، لیکن یہ ضابطی الحال آپ سے متعلق نہیں ہے“

”ہم نے جوابا کہا۔ ”گستاخی معاف یہ مجھ سے کیوں فرماتے ہیں؟“ اس لیے کہ آپ تن درست نہیں ہیں۔“

”تو کیا تن درستی حاصل کرنے کے لیے سبزیوں کوئی مدد نہیں کریں گی؟“ وہ پھر پوچھے۔

”جی نہیں، بالکل نہیں، پتے دار سبزیوں آپ کے مرض سے تو تعاون کر سکتی ہیں، لیکن تن درستی سے انھیں کوئی ہمدردی دہوگی۔ اگر سبزی کے بغیر آپ نہیں رہ سکتے تو شلیم کی گائیں، مٹھا، گھیا کھائیے، لیکن بغیر گوشت کی شمولیت کے وہ بھی نہیں۔“

”مرض کی حیثیت سے حاضر ہوا ہوں، آپ سے علاج کراتا ہے، اگر خاطر ہو تو میری غذا کے بارے میں خیالی خیال کی وضاحت فرمائیے“

”حکیم صاحب نے کہا۔

”آپ کا چہرہ سفید اور تپا ہے، میں چاہتا ہوں کہ سفید اور تپا

سیاہ غمی ٹوپی، کالی سرخ کی اچکن، چھوٹی موری کا سفید جامہ میں چھوٹا سا خوب صورت بیت لیے لیے اور بھاری بھر کم ایک ہمارے دل پہ پھلوں کی پٹی ہوئی کڑی آدائی۔ اس کے چہرے کی نیند زردی مائل تھی اور پیٹ جسم کے مقابلہ میں ذرا بڑا۔

سم گرامی جناب کا؟

مجھے اچھا مل گیا خاں کہتے ہیں، رام پور وطن ہے۔ آپ کے قریبی

بی۔ ڈی۔ اوہوں؟

بشار اللہ کیسے کم فرمایا جناب نے؟

مجھے کچھ شکایت ہے، کہتے ہوئے انھوں نے اپنا ہاتھ بڑھا دیا، ہم

جی، جو سوالات کرنا تھے کیے اور جو کچھ کہنا تھا انھوں نے کہا۔

ارش جالبینوس ہمراہ عرق بادیان۔ عرق پورینہ۔ مشربت جڑوری

رحب کبد نوشادری بعد غذا لکھ کر ہم نے نسخہ حسب دستور پیش کیا

اتنا کہ وہ درج رجسٹر کرنے کے بعد عطار کو دوائیں بنا دھنے کے

ان کو دوائیں پیک کرنے میں اس لیے دیر تھی کہ اچھا صاحب سے

نے مریضوں کو دوائیں پہلے دینا تھیں۔ ان کے بعد اور کوئی مریض

نہیں تھا۔

بی۔ ڈی۔ او صاحب سے ادھر ادھر کی باتیں ہونے لگیں اٹلنے

دم ہوا کہ وہ ایم۔ ایس۔ سی کرنے کے بعد کچھ عرصہ تک میڈیکل

زیر تعلیم رہے ہیں۔

بات لینے کے بعد چلتے وقت انھوں نے کہا۔

میں تو مجھے پتے دار سبزیوں، پاک، شلیم، خرگوشہ وغیرہ ہی

بایسے دیکھ کر صاحب نے

ہو جائے۔ اسی طرح پیٹ کے خلو کی خاطر جب اور یہ دونوں مقصد حاصل
کی گئیں صحت کے لیے ضروری ہیں میری بتلاتی ہوئی غذاؤں کے بغیر یہ
ہیں ہو سکتے۔ ہم نے جواب دیا۔

”آداب مرض“ آداب مرض جناب... آئیے آئیے۔

”آپ ہیں مسٹر جی“ میڈیکل آفیسر

آداب ہیں مسٹر اچھلی غاں۔ بی۔ ڈی۔ او۔

”جی ہاں مجھے پہلے سے ڈاکٹر صاحب کی ملاقات کا شرف حاصل ہے“

”اور میں یہ بھی بتا دوں کہ کل تک آپ میرے ہی زیر علاج تھے مگر یہ

میری قسم تھی کہ آپ کو میرے علاج سے فائدہ نہیں ہوا۔

”فائدہ ہوتا بھی کیوں خود تو آپ گوشت کھا کر پٹھان بنے چلے

جاسے ہیں اور ایک اصل پٹھان کو جس کی فطری غذا گوشت کے سوا کچھ

نہیں ہے، تھوڑے دنوں میں کھلا کھلا کر بکریوں کے گروہ کی طرف ڈھکیل دے ہیں“

(مشعر کہ قہقہہ)۔

”کیا آپ یہ نہیں مانتے کہ درازی عمر صحت مندی اور طاقت جسمانی

کا راز سبزیوں میں پوشیدہ ہے؟“ جوہری صاحب نے کہا۔

”ہمارا شاد فرمایا جناب نے اسی لیے پٹیاں کھانے والی بکری کو دس

سال سے زیادہ عمر نصیب نہیں ہوتی اور اسی وجہ سے ان میں ہر سال ایک

خاص بیماری پھبتی ہے، جیسے آج تک حفظہ القدم کا کوئی لٹیکا بھی نہیں روک

سکا اور غلات اس کے ”گروہ“ جو خراب ترین گوشت کے سوا کچھ نہیں

کھاتا، سیکڑوں میں مبتلا ہے۔ آپ نے کسی گدھ کو اپنی موت مرتے نہیں

دیکھا ہوگا۔ یہ دوسری بات ہے کہ اس کی آنکھوں کے پانی کو سرس میں ڈالنے

کے لیے کوئی حق شکار کر لے یا کسی جانور کی لاش کھاتے ہوئے گروہ پر

شرع چڑھا دے پھینک مارے اور ایک آدھ ہلاک ہو جائے۔

”جیتیں، چھانک، بھانک گینڈے، حتیٰ کہ اسی جیسے جانور کی بھی خیر سے

روح فنا ہوتی ہے اس لیے کہ یہ بات خوری کے باعث کروڑوں اور ہزاروں ہوتے

ہیں اور شیر صفت گوشت خود ہونے کی وجہ سے طاقت و دراز اتنا بہادر ہوتا ہے

کہ اگر بڑے بڑے جانور پر محبت پائے تو ان واد میں قلع قمع کر دے ہیں

اپنی تقریر بند کر کے ایک مریض کی طرف متوجہ ہوتا ہوا۔

اور جب اس نے ادویات کے کفر ایو بھی تو ہم نے کہا کہ شہر چاہی

یاد مال دونوں دونوں وقت کھائے لیکن اس کے ساتھ ہی پاؤلیٹ کی سبزل
کی بھی ضرورت ہوتی چلیے، جس میں پلگ اور پورنک پٹیاں، میو کا ورق، کالی
میں اور نمک شامل ہو، وہ چلا لیا۔

ہم نے دیکھا کہ امجد صاحب اور مسٹر جی کے چہروں پر مسکراہٹ
تھی اور وہ غالباً اسے پاؤلیٹ کی سبزی پر کوئی سوال کرنا چاہتے تھے،
لیکن انتظار کے بغیر ہم نے خود ہی کہنا شروع کر دیا:

”درازی عمر صحت مندی اور طاقت کے تعلق جوہری صاحب کے
جواب میں وہ مشاہدات میں عرض کر چکا ہوں، جن سے کسی صاحب عقل کو
الکار نہیں ہو سکتا۔ اب پاؤلیٹ کی سبزی پر آپ صاحبان کی مسکراہٹ کا
جواب باقی رہتا ہے۔

”ہم المانے قدیم اپنے اصول و ضوابط کو کبھی نہیں چھوڑتے اور ہلکے
یہاں اندھی تقلید گناہ گما جاتی ہے۔ ہم لوگ دوا اور غذا تجویز کرتے وقت
مریض کے مزاج، عمر جنس، جسم وغیرہ کا پورا پورا لحاظ رکھتے ہیں“

دن روز بعد امجد صاحب اور وہ مریض دونوں پھر آئے، ہم نے
جوہری صاحب کو بھی بلوایا۔

”میں اپنے حالات میں کچھ بہتری محسوس کرتا ہوں، ایک خاص
بات جس سے میں زیادہ مطمئن ہوں، یہ ہے کہ پہلے پھولی پھولی اجابت وجود
میں کئی بار ہوتی تھی، اب بسٹہ ہوتی ہے اور صرف دو مرتبہ“ امجد صاحب
نے کہا۔

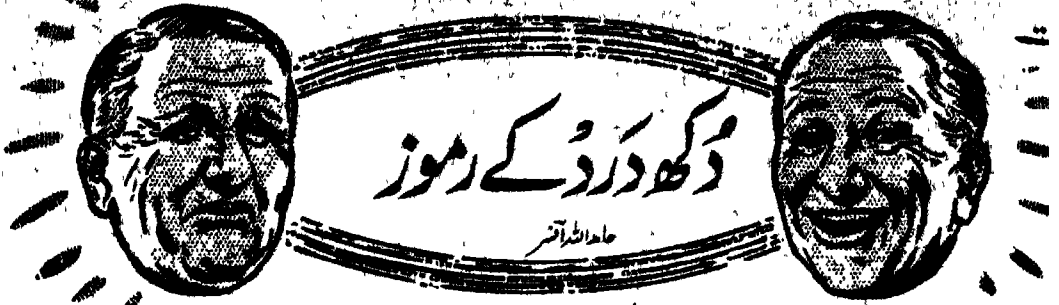
”مجھے پاخانہ دو دو دن نہیں ہوتا تھا“ اب روزانہ ہوتا ہے اور
طبیعت صاف رہتی ہے“ دوسرے مریض نے کہا۔

ہم ڈاکٹر صاحب کی خدمت میں آداب بجالائے۔

اور ڈاکٹر صاحب نے فرمایا ”کچھ دوا اور غذا تجویز کرنے سے پہلے

معالج کو وہ تمام باتیں سامنے رکھنا چاہئیں، جو آپ نے فرمائی تھیں“

سنگارا خاندان بھر کے لیے ٹانگ



جلد کا کٹ جانا، ان چیزوں کا مجھ کوئی احساس نہیں ہوتا۔
اس کلک پر شاید تجھ میں رشک آنے لگا ہو، مگر تجھ پر بھی معلوم ہے
کہ احساس کے فقدان سے اس غریب کی جان آگت میں پڑ گئی ہے، مثلاً
اس کے دانتوں میں کبھی کوئی تکلیف نہیں ہوتی تھی۔ ایک دفعہ اپنے
ہسیاؤں کی دیکھا دیکھی اس نے اپنے دانتوں کا معائنہ کرایا۔ معلوم یہ ہوا کہ
اس کے تین دانت اس قدر خراب ہو چکے ہیں کہ اب ان کا علاج نہیں ہو سکتا
اور تینوں دانت نکالنے پڑے۔ اگر اُسے تکلیف کا احساس ہوتا تو جب دانتوں
میں خرابی شروع ہوتی تھی اسی وقت علاج کر لیتا اور شاید یہ نوبت نہ آتی
اور اس کے دانت محفوظ رہتے۔

زندگی غیر دکھ درد اور تکلیف کے ایک ایسے جہاز کی مانند ہے جس
میں آگ لگنے کی خود بخود اطلاع کرنے والا آئرنہ لگا ہوا۔ دکھ درد قدرت کا
سگنل ہے، اشارہ ہے۔ ایک قسم کی تنبیہ ہے کہ تھوڑی دیر میں اس کا سامنا ہوا
والا ہے اس کو روکنے کی کوشش کرو۔

تمہاری جلد میں الجھی ہوئی رگوں کے بہت ہی چھوٹے چھوٹے
جھنڈے ہوتے ہیں، یہ گواہ دکھ اور تکلیف کے مقامات ہیں۔ اگر تم اپنے پیر
کے انگوٹھے کو زور سے پکڑ کے کھینچو تو ان چھوٹے چھوٹے مقامات میں سوزش
پیدا ہوگی اور وہ تیز رفتاری سے تحریک کی شکل میں اپنی ناراضی کا اظہار کریں گے۔
یہ تحریک تمہاری ٹانگ کی ان نسلوں کے ذریعہ محض دکھ درد کے مقامات
بھیجنے کے لیے مخصوص ہیں، تمہاری ریڑھ کی ہڈی تک پہنچے گی۔ ریڑھ کی ہڈی
کا سلسلہ دماغ تک پہنچا ہے۔ جب یہ تحریک تمہارے دماغ کے بالائی حصہ تک
پہنچتی ہے تو تمہیں دکھ اور تکلیف کا پہلا احساس ہوتا ہے۔ اگر یہ قدرتی
عمل نہیں ہوگا جیسے تو تمہیں بالکل معلوم نہ ہو سکے گا کہ تکلیف کس جگہ ہے۔
ایسے میں، بالکل اور دوسری تکلیف دور کرنے والی چیزیں اسی سطح پر تکلیف

باتم پر بند کر دے کہ قدرت تمہیں دکھ درد کے احساس سے محروم کوئی
ال کا حجاب تمہیں دانتوں میں درد کو اس سے یہ ظاہر ہو گا کہ تم دکھ درد
ر اس کے فوائد سے بالکل آگاہ نہیں ہو۔ یاد رکھو کہ وہ لوگ اور
کے موجود ہیں، جنہیں دکھ درد کا احساس نہیں ہے، بڑے
ہیں۔

بویارک کے ایک اسپتال میں حال ہی میں ایسے ہی ایک شخص
لیا، وہ ایک بائیس سالہ کلرک تھا، اس بے چارے کو دکھ درد
ن معلوم نہیں تھا اور اسے بڑی تمنا تھی کہ کسی طرح وہ بھروسہ کن
دکھ درد کیا چیز ہے۔

ایک دفعہ یہ کلرک ایک سگریٹ سلگا رہا تھا کہ دیا سلائی کی ڈیسہ



ورک اسٹی، سارا ہاتھ ٹھنسا تو نہیں تھا مگر کبھی کبھی بڑے بڑے چالے
ا۔ اس کا بیان ہے کہ مجھے صرف ایسا معلوم ہوا جیسے ایک ٹمپیر
ہی ہے۔

کہ کہتا تھا کہ بچپن سے میری ہی کیفیت ہے، میرے سوشل کمی دد
کہ کبھی جسم کے کسی حصے میں نہ کوئی تکلیف محسوس کی۔ یہ بڑا شہد
نک کا بھی عجیب کہانی ہے جس میں بڑا۔ مگر اس کا حقیقی باعث یا کہیں

کی حرکت کو روک دیں

سگنل ایک آنکھ کے قریب اور دوسرے تھالیس تک۔ احتیاج ہے
تسبہ کے جسم پوری طرح اذان کو سکون کے تکلیف تمہارے انگوٹھے میں ہے۔
تکلیف تھالیس کے اندر محدود ہوتی ہے۔ تھالیس دو چھوٹے چھوٹے
بیضوی جیسے ہیں جو باہم کے برابر ہوتے ہیں اور داغ کے بالائی حصے سے
ایک آنکھ اور داغ ہیں۔ پھر بھی اس وقت تک احساس پورے طور پر نہیں
ہوتا جب تک تیز رفتاری حرکت اس سے بھی ایک یا دو آنکھ اور داغ کے
سہ سے اونچے جب تک نہیں پہنچ جاتی۔ داغ یا بیورو جیسے کروڑوں نرسوں کے
غلیوں سے مل کر رہا ہے اور اس کا بھی کی بیرونی نہ کہلاتا ہے۔ ایک عجیب سی
دانتان ہے جس سے جس کا گھس کے تکلیف کے ادراک کی کیفیت کا اندازہ ہوگا۔
چند سال گزرے کہ شہر کی فاس کی ایک عورت کے چہرے کے ٹھنڈوں میں
تھک دہ پید ہو گیا۔ اس مرض میں بہت ہی شدید تکلیف ہوتی ہے۔ اس کے
موسلا کو کوئی چہرہ نہیں سکتا تھا یہاں تک کہ ہوا کے جھونکے سے بھی اسے شدید
اذیت پہنچتی تھی۔

جب کوئی علاج کارگر نہ ہوا تو مجبور ہو کر اس کے داغ کی ایک لگ کاشنی
پڑی۔ یہ لگ اس لیے کاشنی لگنی کہ اس کا ایک حصہ موثر طریقہ پر نیچے والے تکلیف
کے مرکزوں سے ملے ہو جائے۔ اس آپریشن نے حیرت انگیز اثرات دکھائے۔
عورت نے ڈاکٹر سے کہا کہ مجھے اب بہت آرام معلوم ہو رہا ہے۔ ڈاکٹر نے پوچھا



”کیا تمہارے چہرے کی تکلیف جاتی رہی۔“ عورت نے بے پروائی سے کہا ”نہیں
ڈاکٹر تکلیف ابھی موجود ہے۔“

ڈاکٹر کا تکلیف اتنی ہی ہے جتنی پہلے تھی۔

عورت: اب درد زیادہ نہیں معلوم ہو رہا ہے۔

مرض کو اس آپریشن سے بہت آرام پہنچا تو تکلیف ابھی باقی تھی کہ
اس کی اسے ہوا نہیں تھی۔ اسی قسم کے مریضوں کی بابت رپورٹوں سے یہ بات
واضح ہوتی ہے کہ کارگس کو تکلیف کے احساس سے خاص طور پر تعلق ہے۔

عام طور پر معمولی اور ہلکے زخم دو مختلف قسم کی تکلیفیں پیدا کرتے ہیں
جن کا انحصار اس پر ہوتا ہے کہ داغ تک سگنل پہنچنے میں کتنی دیر لگی۔ اگر کم اپنی
تھالی میں سولی چھو تو تو کم فوراً شدید تکلیف محسوس کرو گے، یہ احساس اس
تحریک سے پیدا ہوتا ہے جو سینما ہنچانے والی نس تمہارے داغ تک تیزی سے پیغام
پہنچاتی ہے۔ نیس ۲۲ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے سگنل لے جاتی ہے۔ یہ فوری عمل کا
سگنل ہے اور کم فوراً ہی اپنی انگلی کچھ نکادنے لگتے ہو۔

ایک لمحہ بعد دوسرا احساس پیدا ہوتا ہے۔ یہ کچھ دیر قائم رہنے والی سوز
یا جلن کی تکلیف ہے جو ممکن ہے تیس منٹ یا اس سے کچھ زیادہ دیر تک باقی رہے
یہ جلن اس تحریک سے پیدا ہوتی ہے جو سینما ہنچانے والی نسوں کے ذریعہ دوسرے
تین میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلتی ہے۔ یہ سگنل ہے اس امر کا کہ تم انگلی کو کچھ دیر
کے لیے ہوں ہی چھوڑ دو۔ یہ تکلیف خارش اور سرسراہٹ کی صورت میں ظاہر
ہوتی ہے۔

نیویارک کارنل میڈیکل سنٹر کے ڈاکٹروں نے ڈکھ درد کی شدت کو
نانپے کے لیے ایک آرتیا کیا ہے۔ یہ آرتیا اسی اصول پر بنایا گیا ہے جس پر کاربنڈ
ہو کر ہوائے اسکاٹ ایک کمپریسیشن کے ذریعہ سورج کی روشنی کو سمیٹ کر آگ
شکل دیتے ہیں۔

اس آگ میں ایک ہزار واٹ کا ایک بجلی کا بلب لگا ہوتا ہے جس کی



شعاعیں ایک درجے یا بیشی میں سے گزرتی ہیں اور پشانی کے وسطی نقطہ پر
منکس ہو کر جمع ہو جاتی ہیں۔ یہ آرتیا کو گمانے سے زیادہ روشن اور
زیادہ گرم ہو سکتا ہے۔

یہ تکلیف میں زیادہ جاتا ہے کہ افزائش زندگی میں دیگر مایاں ہیں۔ ہر دو
سے مایاں ڈول نہ کہلاتی ہیں۔ اگر مریض **DOLOUR** کا علاج

نہ مہی ہوا درد و تکلیف رنج۔

ایک "ڈول" شدت کے اکیلے کا ایک واحد ہے جس سے ناپا جانا
تکلیف کس حد پر ہے۔ گو مختلف قسم کی تکلیفوں کا اثر مختلف لوگوں پر
اسے پھر بھی بعض استقامت سے شدت کا کچھ تخمینہ لگایا گیا ہے، لکھا سکا درد
درجہ ۱ سے ۲ ڈول، بین کا چھٹا، گھٹیا کا درد، گوکر و پیٹ کا درد
۱ ڈول، کٹ جانا پیچھے کے انگوٹھے کا اکھڑانا، رات کا درد۔ ۳ سے ۶
سر کا شدید درد، پتھری کی قوی میں ضرب، ٹخنے کی موج۔ ۷، ۹ ڈول،
نہ تیل سے جل جانا، نیچے کا پید ہونا، چہرے کے اعصاب کا درد، دل کے
سینے کا درد۔ ۱۰ ڈول۔

دکھ درد کی بڑھتی ہوئی شدت کو برداشت کرنے کی صلاحیت کی
فوری حد ہوتی ہے۔ جب تکلیف ۱۰ ڈول کی حد پر پہنچ جاتی ہے تو پھر
تکلیف میں اور زیادہ اضافہ کا احساس نہیں ہوتا۔ جہاں تک تکلیف
ت کا تعلق ہے پکتے ہوئے تیل سے جل جانا اور نیچے پید ہونا ایک ہی سطح
میں ۱ ڈول، فرق صرف یہ ہے کہ نیچے پید ہونے کی تکلیف زیادہ دیر تک
تی ہے اور زیادہ بڑے رقبے میں پھیلی ہوئی ہوتی ہے۔

تعب کی بات یہ ہے کہ ممکن ہے زخم کاری یا سخت چوٹ سے بالکل
تکلیف نہ پہنچے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بندوبست کی گولی سے کوئی تکلیف محسوس
ہوتی، اس کا سبب یہ ہے کہ گولی کا دباؤ قاعضی طور پر دماغ کے بالائی
بے نیچے تکلیف کی رگوں کو بند کر دیتا ہے دکھ اور فام اور دوسری تھریری
ن بھی کیا ہی ذرائع سے یہی کہتی ہیں۔

تکلیف میٹر تھما ہے سارے جسم میں آگے کے ڈھیلے کے بیرونی پردے
اس شفاف پرت کو جوتیل کو ڈھکے ہوئے ہے اور محدود روشنی کو داخل کرتا ہے
سے زیادہ سطح الجس قرار دیتا ہے۔ اس اہم نیچے کو ایک بہت ہی نازک
رکنے والا نظام ہوتا گیا ہے اس لیے اس کو جب خفیف سی بھی گری پہنچی
دکھ تکلیف محسوس کرتے ہو۔

ایک آدمی جتنی تکلیف برداشت کر سکتا ہے اس کو "ڈول" سے یا
اندیشے سے ناپنا قطعاً غیر ممکن ہے۔ ہماری تکلیف برداشت کرنے کی
تنت لہجیات اور مزاج سے تعلق رکھتی ہے۔ آج ہم جس طرح حاضری ہوتے
ہے ان کا انحصار اس ہے کہ تم نے اپنے دماغ کی کس طرح حاضری ہوتے ہوئے

دکھ ہے۔ اگر وہ اپنے جذبات پر قابو رکھتے تھے تو گمان غالب یہ ہے کہ ہم بھی
جذبات پر قابو رکھ سکتے ہو لیکن جذباتی والدین کے بچے ذرا سی تکلیف



پہنچ رہی کر رہے گئے ہیں، منہ بدلے گئے ہیں یا دماغی انداز میں اچھلنے لگتے ہیں۔
تم اپنی روزی کس طرح پیدا کرتے ہو اس کا بھی قوت برداشت سے
کافی تعلق ہے۔ ڈاکٹر ولیم جیمین (جیسے جو سائنس اسپتال) فرماتے ہیں کہ
دفتروں کے کلرک اور دوسرے ایسے پیشوں کے لوگوں کے لیے جنہیں تکلیف
سے زیادہ واسطہ نہیں رہتا، جب کسی شدید تکلیف میں مبتلا ہوتے ہیں تو ان
کا بڑا حال ہو جاتا ہے۔ اس کے برخلاف کسان اور راج مزدور وغیرہ شدید
تکلیف کی بھی بہت کم پروا کرتے ہیں۔

بڑی عمر کے لوگوں کی بہ نسبت بچے بہت زیادہ تکلیف محسوس کھتے
ہیں۔ جیسے جیسے ہماری عمر زیادہ ہوتی جاتی ہے یہ احساس کم ہوتا جاتا ہے۔
یورپھے آدمیوں کو تکلیف کا احساس بہت ہی کم ہوتا ہے۔ اسی لیے بعض
اوقات ان کے علاج میں دقتیں پڑتی ہیں۔

عمر کے عنصر کے علاوہ عورت اور مرد تکلیف سے یکساں متاثر
ہوتے ہیں۔ تکلیف کے احساس کا جہاں تک تعلق ہے عورت اور مرد میں
قطعاً کوئی فرق نہیں ہے۔ یہ بات سیکڑوں بار تکلیف میٹر پر آزمائی گئی ہے۔
شاید سب سے بڑا مغالطہ دکھ درد کے تصور کے متعلق یہ ہے کہ
وہ کوئی بڑی خراب اور بڑی چیز ہے۔ جس کلرک کا ذکر ہم نے اس مقالے کے
شروع میں کیا ہے کہ اس کو تکلیف کا مطلق احساس نہیں تھا اور اسے
معلوم ہی نہیں تھا کہ وہ تن درست ہے یا نہیں اس کا واقعہ اس امر کو
غلط اور غور قرار دینے کے لیے بالکل کافی ہے کہ تکلیف کوئی بڑی چیز ہے۔
اس میں شک نہیں کہ تکلیف ناگوار معلوم ہوتی ہے لیکن اس میں بھی شبہ
نہیں کہ وہ تمہاری پشت پناہ ہے اور بہت ممکن ہے کہ کسی دن وہ تمہیں
موت کے لمحے سے نکال لے۔



قلب

ایک حیرت انگیز مشین

دل کا سکڑنا اور پھیلنا ایک فائدہ سے حرکت کرنا اور رگوں میں خون پہنچانا عجیب باتیں ہیں۔ جسمانی مشین کا یہی برزہ ایسا جو پیدا ہونے سے مرے تک نہایت مستعدی کا قاعدہ اور تسلسل کے ساتھ اپنا فرض ادا کرتا ہے۔ اگر انسان کی اوسط عمر ستر سال ہو تو وہ اتنی مدت میں ۳۰ لاکھ بار حرکت میں آکر خون کو دھکیلتا ہے۔ ہر انقباض (سکڑنے) کی مدت ۰.۸۵ سیکنڈ ہر انقباض (کھینچنے) کی مدت ۱.۱ سیکنڈ اور دھکے کو دھکیلنے کے درمیان آرام کا وقفہ ۰.۳ سیکنڈ ہوتا ہے۔ دل کوئی بھاری بھر کم چیز نہیں ہے اس کا وزن مشکل سے دس اونس جتنا ہے لیکن جو کام لمبے دن بھر کرنا پڑتا ہے وہ اس قوت کے مساوی ہے جو چالیس ہزار پونڈ وزن کو ایک گز سے گرنے جانے میں صرف جوتی کر دے۔ وہ چوبیس گھنٹے میں ۲۵ ہزار پونڈ خون کو رگوں میں گردش دیتا ہے۔

قلب کی ضربات عرصہ قد و قامت اور ذہنی و دلی پر منحصر ہیں۔ جو جتنی کم ہوگی اتنی ہی تیز یعنی چلے گی۔ ایک منٹ میں چڑیا کا دل آٹھ سو بار دھکے دیتا ہے۔ جو سیا کا چھ سو بار، مرغوش کا ڈیڑھ سو بار، گھوڑے کا صوف چالیس بار۔ انسان کے نو زائیدہ بچے کی نبض ۱۳۵ بار۔ ایک سال کی عمر میں ۱۱۱، چھ سال کی عمر میں ۹۹، ۱۶ سال کی عمر میں ۸۰۔ اور بالغ ہونے پر ۷۲ بار محسوس ہوتی ہے۔ اور جب انسان اپنی وصالی جوہل مناسکے قوساطہ رہ جاتی ہے۔

مشروب مشرق روح افزا

حرکات قلب کی منضبط کرتا ہے، ہمزح اور مقوی قلب ہے



اپنے نزدیک کس قسم کی ماں ہو؟ (د) بے شک، خاص طور سے اُس وقت جب معروف ہوں

اور کچھ اور سوچ کر ہی ہوں۔

۵۔ جب تم اپنے سنے بچے کے کھانے کے لیے کچھ تیار کر رہی ہو تو کیا تم

(ا) اس بات کا اطمینان کر لیتی ہو کہ اُس کی خوراک میں مناسب

تعداد حیاتین اور حارروں کی موجود ہے۔

(ب) اس بات کا دھیان رکھتی ہو کہ وہ خوراک اچھی، سادہ اور

صحت بخش ہے۔

(ج) بچہ کو وہ چیزیں کھانے کو دے دیتی ہو جو وہ کھانا چاہتے

ہیں اور بے فکر ہو جاتی ہو۔

(د) وہ خود آک تیار کر لیتی ہو جس کا تیار کرنا سب سے زیادہ

آسان ہو۔

۶۔ اگر بچوں کے باپ کو بچوں پر غصہ آجاتا ہے اور واقعی بچوں کا

قصور بھی ہوتا ہے تو کیا تم

(ا) کچھ نہیں کہتیں اس لیے کہ بچوں کا باپ ج کچھ کہتا ہے وہ ہمیشہ

ٹھیک ہوتا ہے۔

(ب) اس وقت تو کچھ نہیں کہتیں مگر جب بچے سو جاتے ہیں یا گھر

میں موجود نہیں ہوتے تو بچوں کے باپ پر اعتراض کرتی ہو کہ تمہیں ایسا نہیں

کرنا چاہیے تھا۔

(ج) رونے لگتی ہو۔

(د) آہستہ لگتی ہو۔

۷۔ اگر تمہارے چھوٹے بچے کے ہاتھ تمہارا پاؤ ڈر اور تمہاری کمریم اور

تمہارا اصل لگ جاتا ہے اور وہ ان چیزوں کو اپنے ہاتھ اور اپنے سانسے بدن

پر خوب لٹاتا ہے اور زمین پر جھینک دیتا ہے تو کیا تم

رہتا رہتی ہو؟

اچھی۔

ہو سکتا ہے کہ بدترین۔

مناسب قسم کی۔

اتم سیتے ہوئے یا رو کر تے ہوئے کوئی کتاب بھی پڑھتی رہتی ہو؟

جی نہیں۔

بہت کم۔

اکثر۔

ہمیشہ۔

رہتا رہتی ہو؟ شر اور نافرمان ہے تو تم کیا کرتی ہو؟

بچہ بالکل شہ، شریر یا نافرمان نہیں ہے۔

آزادی اور شفقت سے اُسے سمجھا دیتی ہوں تاکہ وہ پھر ایسی

رہے۔

اس پر بیچ پڑتی ہوں اور اُسے دھمکاتی ہوں اور پھر اپنی

س خود کے منہ پر نہیں پڑتی ہوں۔

اُس کے چہرہ پر ہوتی ہوں اور اُسے دھمکاتی ہوں اور پھر جب وہ

پرتس آتا ہے اور اُسے چٹا لیتی ہوں۔

تم ایک بال بچے پر سہی نہیں، کہ دیتی ہو تو کیا اس کے بعد وہ

کے تم سے کہاں کہلا سکتا ہے۔

رگڑ نہیں۔

بہت کم ایسا ہوتا ہے۔

کبھی کبھی... اس کے زیادہ دن نہ کہے۔

(ب) کچھ سوالوں کا جواب دیتی ہو اور پھر اس کی توجہ اور طرف پھرنے کی کوشش کرتی ہو۔

(ج) ہر سوال کا جواب ہاں کہہ کر دیتی ہو۔

(د) کبھی ہوا خدا کے لیے چپ رہتا دیکھتے نہیں ہو، میں کام کر رہی ہوں۔

۱۱۔ تم غافل چڑی سو رہی ہو، آدمی رات کو تمہارا بچہ روٹا ہے اور تمہاری آنکھ کھل جاتی ہے، جاگتے ہی تمہارے خیالات کی کیا کیفیت ہوتی ہے۔

(ا) کیا تم کبھی ہو میرے بچے کیا بات ہے، کیوں رو رہے ہو؟

(ب) ہلے اللہ کیا ہوا، خدا کرے اس کی طبیعت خراب نہ ہو۔

(ج) پریشان کر دیا، کیسا اچھا خواب دیکھ رہی تھی۔

(د) خدا قارت کرے اس کو، کبھت نے جگا دیا، میں بھی نرغ نہیں کروں گی، اپنے آپ روتے روتے تھک کر سو جائے گا۔

۱۲۔ اگر تمہارا بچہ بیمار ہے تو کیا تم

(ا) پرسکون رہتی ہو، اس کی خبر گیری اچھی طرح کرتی ہو اور معمول کے مطابق گھر کے سب کام انجام دیتی ہو۔

(ب) اس کی اچھی طرح خبر گیری کرتی ہو۔ گھر کے صرف ضروری کام انجام دے لیتی ہو، زیادہ پریشان نہیں ہوتیں۔

(ج) اس کی تیمارداری اور خدمت میں بہت تن مصروف ہو جاتی ہو، تشویش اور تردد میں پڑ جاتی ہو، گھر کو میلا اور گندا پڑا رہنے دیتی ہو، بازار سے منگا کھانا کھاتی ہو اور شام تک تھک کر چوچر ہو جاتی ہو۔

(د) اس کے پاس سے ایک منٹ کو بھی نہیں ہٹتیں، بار بار حکیم یا ڈاکٹر کو دکھانا چاہتی ہو۔ اگر بیمار زیادہ تیز ہو جائے تو سخت گھرجاتی ہو۔

۱۳۔ تمہارے نزدیک دن کا سب سے زیادہ خوشگوار وقت کون سا ہوگا؟

(ا) وہ وقت جب بچے تمہارے پاس ہوں۔

(ب) شام کی چلنے کے بعد بچوں کے کھیل کا وقت۔

(ج) جب بچے سو جاتے ہیں۔

(د) ہر وہ وقت جب بچے تمہارے پاس نہیں ہوتے۔

۱۴۔ جب تم بچوں کو اپنے ساتھ بازار لے جاتی ہو تو کیا وہ

(ا) اس سے کبھی ہوتا پیار سے منہ نہ کھینچتے، اچھے لگتے ہو، یہ جو تم نے بدن پر خوب لپا ہے لڈا سے دھوڑاؤں۔ ٹھیک ہے نا اور پھر تم آہستہ آہستہ وہ سب پونچھ دیتی ہو۔

(ب) اس سے کبھی ہوتا ہے، تمہیں! تمہیں! اماں کی چیزوں کو چھڑنا نہیں چاہیے تھا، پھر تم اس کا منہ اور بدن صاف کر دیتی ہو۔

(ج) چچ چڑتی ہو اور کبھی ہر توڑا پامی ہے اور اسے پکڑ کر اس کا منہ اور بدن صاف کرتی ہو۔

(د) تمہیں اپنی چیزوں کے اس طرح ضائع ہونے سے بہت تکلیف پہنچتی ہے تم بچہ کے دور سے چپ مارتی ہو اور پھر کھپاتی ہو اور اس کا بدن صاف کرتی ہو۔

۸۔ تم کسی کام میں بہت مصروف ہو، کچھ گھبر رہی ہو یا کچھ سوچ رہی ہو اور تمہارا بچہ برابر غل اٹھا رہا ہے تو کیا تم

(ا) اپنا کام چھوڑ کر بچہ کو خوش کرنے اور اس کا دل بہلانے میں لگ جاتی ہو۔

(ب) اسے کوئی کھلونا دے دیتی ہو یا کوئی تصویریں والی کتاب دے دیتی ہو، تا کہ وہ اس میں لگ جائے۔

(ج) اسے تھوڑی سی مٹھائی دے دیتی ہو تا کہ وہ خاموش رہے۔

(د) اسے ڈانٹ دیتی ہو کہ چپ رہا اور اسے کمرے سے باہر نکال کرے کا دروازہ بند کر لیتی ہو۔

۹۔ تمہیں کہیں جانے کی جلدی ہے، مہین اس وقت بچے کے کوٹ یا قمیص کا بٹن ٹوٹ جاتا ہے تو کیا تم

(ا) اس کا کوٹ یا قمیص بدل دیتی ہو۔

(ب) بغیر اسے کچھ کہے کوٹ یا قمیص پہنے ہی پہنے وہ بٹن ٹانک دیتی ہو۔

(ج) ایک سیٹی پن (غفوڈ پن) لگا دیتی ہو۔

(د) کچھ نہیں کرتیں اور کبھی ہو ٹوٹ جانے دو، بُرا نہیں معلوم ہوتا۔

۱۰۔ اگر تم کسی کام میں مصروف ہو اور تمہارا بچہ برابر بھولے بھلے سوالات تم سے پوچھ جاتا ہے، جیسے "جو ہے کیوں پیدا کیے گئے ہیں؟" یا "کیا بھلیاں بھی سوچ سکتی ہیں؟" تو کیا تم

(ا) ہر سوال کا جواب اپنی واقفیت کے مطابق دیتی ہو۔

(۱) چاہے کتنی ہی درجہ جاتے تیز اور صلیقہ کے ساتھ رہتے ہیں۔

(ب) تیزواری سے تو رہتے ہیں لیکن اگر دھنسنے گزر گئے ہیں تو آگ

(ج) جوتا یا ٹوپی جو تم انھیں دلانا چاہتی ہو وہ لینے سے انکار کرتے ہیں
ی پر چلنا چاہتے ہیں۔

(د) جب تک تم انھیں کھلوانے یا مٹھانی دلاؤ وہ برابر ضد کرتے رہتے
ہیں، رستے میں بیٹھ جاتے ہیں۔

۔ اگر کوئی تمہاری ایسی لئے والی تمہارے گھراؤنی ہیں جن کی تم بہت
ہو تو کیا تمہارے بچے

(۱) ان سے بہت اخلاق سے پیش آتے ہیں اور ان کی باتیں تیز سے
کے ساتھ سنتے ہیں۔

(ب) خاموش بیٹھے رہتے ہیں اور تیز سے چائے پیتے ہیں۔

(ج) حماقت کی باتیں کرتے ہیں خواہ مخواہ زور زور سے سنتے ہیں۔

(د) مہمان کے پاس نہیں آتے آپس میں لڑتے اور جھجھکتے چلاتے رہتے
ن کے پاس آتے ہیں تو تیز مایاں کرتے ہیں اور ان کپڑوں پر چلنے

یا۔
۔ اگر تم کسی بات پر اپنے بچہ پر ناراض ہوئی ہو تو کیا وہ

(۱) تم سے معافی مانگتا ہے۔
(ب) روتے ہے۔

(ج) بحث کرنے لگتا ہے۔
(د) ہنستا ہے۔

۔ دسترخوان پر خود اپنے گھر میں یا کسی رشتہ دار کے یہاں کیا تمہارے بچے
(۱) جو کچھ انھیں دیا جاتا خاموشی سے کھا لیتے ہیں اور جب کچھ انھیں

ہے تو شکریہ ادا کرتے ہیں۔
(ب) چیزیں بے دلی سے کھاتے ہیں اور بے دلی ہی سے شکریہ بھی

ہیں۔
(ج) دسترخوان پر کبھی ہوتی بعض چیزیں کھانے سے انکار کر دیتے
بعض چیزیں بار بار طلب کرتے ہیں، یا کسی چیز کے متعلق کہتے ہیں کہ یہ

غریب سے نہیں کھایا جاتا۔

(د) جو چیزیں دسترخوان پر نہیں ہیں وہ طلب کرتے ہیں، ضرور بادسترخوان
پر گرتے ہیں۔ اچھا خاصا کھانا جو دسترخوان پر ہے اُسے کھانے سے انکار کرتے
ہیں، کسی لذیذ چیز کے متعلق آپس میں لڑتے ہیں۔

۱۸۔ تمہارے کسی بچے کا یوم پیدائش منایا جا رہا ہے، تمہاری کوئی قریبی
عزیزہ جو یوڑھی ہیں کوئی تحفہ لاتی ہیں تو کیا تمہارا بچہ

(۱) بہت خوش ہو کر ان سے کہتا ہے، آپ کتنا اچھا تحفہ لاتی ہیں مجھے
اسی چیز کی خاص طور پر ضرورت تھی، میں آپ کا بہت ہی شکر گزار ہوں۔

(ب) اس تحفہ کے لیے شکریہ آپ چائے سمجھے۔
(ج) کہتا ہے، ”یہ آپ کیلئے آئیں، میرے پاس ایسی ہی ایک چیز

موجود ہے، مجھے وہ بھی پسند ہے۔“
(د) کہتا ہے، ”اما ذرا دیکھنا کیا تحفہ لاتی ہیں“ اور ان کا مذاق

اڑاتا ہے۔
اب اپنے نمبر شمار کرو۔

اگر تمہارا جواب (۱) ہے تو اس کے ۴ نمبر جوئے
اگر تمہارا جواب (ب) ہے تو اس کے ۳ نمبر جوئے

اگر تمہارا جواب (ج) ہے تو اس کے ۲ نمبر جوئے
اگر تمہارا جواب (د) ہے تو اس کا ۱ نمبر جو

اگر تمہارے نمبروں کی کل میزان ۶۵ یا اس سے اوپر ہے تو (۱) تم
نے غلط بیانی سے کام لیا ہے یا (۲) تم بہت تنگ خیال ہو اور تمہارے بچے

خود میں خود پسند ہیں یا (۳) تم نے بچوں کو ایک کھلائی کے سپرد کر رکھا ہے
اور ان سے تم بہت کم بات کرتی ہو۔

اگر تمہاری کل میزان ۵۵ ہے تو تمہیں خود کو مبارک باد دینی چاہیے
اور تمہارے بچوں کو تم پر فخر ہونا چاہیے۔

اگر تمہاری کل میزان ۴۵ ہے تو تم معمولی قسم کی ماں ہو۔
اگر کل میزان ۳۵ یا اس سے کچھ زیادہ ہے تو تم اچھی ماں نہیں ہو

اور اصلاح اور درستی کی بہت گنجائش ہے۔
کل میزان اگر ۲۵ ہے تو یہی بہتر ہے کہ تمہارے متعلق کچھ

کہا جائے، تمہارے بچوں کا خدرا حافظ ہے۔

اخبار الطب (اشاعت خاص)

ساتر : ۲۰۰
صفحات : ۲۰۰

مقدمہ اشاعت : ۱۰۰

اس کتاب کی اشاعت پاکستان کے ترجمان اخبار الطب کی ہے۔
اشاعت خاص جس کا مقصد ہے کہ اس کتاب کی مدد سے جو لوگ
پاکستان میں طب کی تعلیم حاصل کرنا چاہتے ہیں ان کی مدد
کے لئے پاکستان میں طب کی تعلیم حاصل کرنے والوں سے گزرتی ہے
جو اس وقت تک پاکستان میں اس کوئی مسکن اور تعلیمات
کا سامنا کرنا پڑا ہو اور اپنا جان و مال کھانے کے لئے طب کے
علم پر جان دے اور یہ خواہش ہو کہ وہ پاکستان میں رہے
اور پاکستان میں طب کی تعلیم حاصل کرے۔ وہ بیک نظر
ملاحظہ فرمائیں کہ یہ عربیہ طب کی ریت دنیا میں اور پاکستان
کی تعلیمات کو پیش کرنے کے لئے اور جو لوگ پاکستان اور
اس کے چاروں طرف میں جا کر طب کی تعلیم حاصل کرنا چاہتے ہیں
ان کی مدد کے لئے پاکستان میں طب کی تعلیم حاصل کرنے
والوں کو اس میں معاونت کی خدمات انجام دی ہیں، ان کی ایک
اجائی تفصیل اس کے مطالعے سے معلوم ہوتی ہے۔

جو صاحب پاکستان میں طب کی تعلیم حاصل کرنا چاہتے ہیں ان کے لئے اس
اشاعت خاص کا مطالعہ کرنا ہوگا۔ مستقبل کے مریض کے
لئے یہ نکتہ یہ ایک اہم دستاویز کی حیثیت سے کام لے گا۔
ہمدرد دو اخوان کی زیر سرپرستی علم و فن اور کوئی
صحت کے لئے جو مختلف انواع خدمات انجام داری ہیں،
ان میں ایک انجمن طب کی سرپرستی اور جامع طبی شرعیہ
تعلیم بھی ہو۔ جامع طبی شرعیہ کا قیام ایسی جو علم و فن کی ایک
اہم خصوصیت ہے اس اشاعت کے مطالعے سے ہمدرد کے تعلق
میں بڑی طبی معلومات حاصل ہوتی ہیں۔

اس کتاب کے مطالعے سے یہ خواہش ہے کہ اخبار الطب کا
مطالعہ نہایت مفید ثابت ہوگا۔ (م-۱-ب)

یورپ کی کہانیاں

ہمدرد نو نہال کی اشاعت خاص

یورپ کی کہانیاں ہمدرد نو نہال کی اشاعت خاص
یورپ کی کہانیاں ہمدرد نو نہال کی اشاعت خاص

پندرہ سالہ ہمدرد نو نہال کی یہ اشاعت خاص
یورپ کی کہانیاں پر مشتمل ہے۔ اس سے قبل ہمدرد نو نہال
افریقہ اور ایشیا کی نو کہانیاں کا ایک مجموعہ رافز شیا
کی کہانیاں پیش کر چکا ہے۔ یہ اشاعت یورپ کے مختلف
ممالک کی ان کہانیوں کا مجموعہ ہے جو کہ یورپ میں کہی جاتی ہیں
یورپ کے ہر حصے میں اور ہر طبقے میں اور ہر دور میں یہ کہانیاں
سینہ بہ سینہ چلی آتی ہیں۔ ان کہانیوں کا ایک مجموعہ
ہمیں یورپ کے ہر حصے میں جہانوں و دیہاتوں اور درگم
رہاں اور معاشرت کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔

ادارہ ہمدرد نو نہال کے اس سالک کی دلچسپ
کہانیوں کا ترجمہ شائع کر کے ایک مفید خدمت انجام دی ہے
جس کو بچے بڑے شرق سے ہر طبقے کے اور معاشرت سے اپنی
لاہریوں میں رکھیں گے۔

جس ملک کی کہانی اس صفحے سے شروع ہوتی ہے اس
صفحے کے نیچے اس ملک کا جھنڈا اور نقشہ دیا گیا ہو اور ملک کے
مختصر حالات بھی دیے گئے ہیں جو اپنی جگہ ایک مفید چیز ہے۔
(م-۱-ب)

مصادر القرآن

مؤلف : محمد حسن بجنوری

صفحات : ۲۷۳

ساتر : ۱۸۳۳

ناشر : رسول انڈسٹری پریس راولپنڈی

قیمت : دو روپے

یہ مفید اور معلوماتی اور کتاب اس جذبہ کے ساتھ
ترتیب دی گئی ہے کہ مسلمانوں میں مولیٰ کے ذوق کو پیدا کرے
جس سے وہ مولیٰ سے عقیدت رکھنے والے حضرات اس سے فائدہ
استفادہ کر سکیں۔

کتاب کے پہلے دو جز میں مصد سے الفاظ برآمد
کر کے کا طریقہ مولیٰ قراء اور گزالی کی مثالیں اور فقہین
ہیں۔ آخری میں جز میں قرآن کریم کے الفاظ کی لغت
حرف کی ترتیب دی گئی ہے جو ہر قسم کی لغت کے مفرد
الفاظ کو دیکھ کر اس میں تلاش معلومات میں مزید اضافہ ہو سکے۔
اس کے علاوہ اور بہت سے اہم امور ہیں جو کہانتا ہر مسلمان

کے لئے مفید ہیں اس کتاب میں موجود ہیں۔ یہ کتاب
انسانی حیثیت کے اعتبار سے ایک ناقص کا درجہ رکھتی ہے
خاص طور پر قابل مطالعہ ہے۔

مخبر عربی

اسی طرح کی دو کتابیں اور موجود ہیں کہ نام شائع
کی گئی ہیں۔ ان کا مقصد طلباء میں عربی زبان کا ذوق پیدا
کرنا اور قرآن مجید کو سمجھنے کی صلاحیت پیدا کرنا ہے۔ ایک کتاب
میں اصطلاحات عربی کی مختصر تعریف و تشریح کی گئی ہے اور
دوسرے کتاب میں جو صرف و نحو کی تعریف کر کے آسان طریقے
سے نکات سمجھائے گئے ہیں اور عربی زبان کے قواعد کو آسان کر
بہان کیا گیا ہے۔ یہ دونوں کتابیں عربی کی تعلیم اور اس
کو سمجھنے والے حضرات کے لئے مفید ہیں۔ طلباء کو بھی اس سے
فائدہ اٹھانا چاہیے۔

"المطب"

ساتر : ۱۸۳۳

صفحات : ۲۰۰

قیمت : چار روپے

پتہ : الیم مری دروازہ لاہور

المطب مشہور عربی رسالہ "الحکیم" کی اشاعت خاص
ہو جس کو کتابی شکل میں شائع کیا گیا ہے۔ اس اشاعت میں
مختلف اہل کمال اور اہل علم کے خاندانوں کے معلومات
اس سے پہلے کتابی شکل میں شائع نہیں ہوئے تھے۔ حدیث
مجازات کے مجموعے تو بہت شائع ہو چکے ہیں لیکن مختلف حکما
کے معلومات و طب ان کی ایک کتاب شائع نہیں ہوئے تھے۔ اس
مجموعے میں اکثر نئے تو لکھے گئے ہیں جو اس کے مطالعے سے عام
مطالعہ میں رائج ہیں ان کی مدد سے طبی تعلیم میں جو غلطیاں
میں لگتی رہی ہیں ان کو دور کیا جائے اور اس میں ان کو صحیح
میں شامل کر دیا جائے۔ امید ہے کہ جو شخص معتدل ہوگی
الحکیم کی اشاعت میں اس اشاعت کو دیکھ کر حیرت نہ لے۔



مسیحا

رضیہ سجاد ظہیر

ہمد و صحت افزائی، مقابلہ میں محترمہ رضیہ سجاد ظہیر کے اس افسانہ "مسیحا" نے دسرا انعام (پلٹن میں سورہہ) حاصل کیا تھا۔ محترمہ رضیہ سجاد ظہیر

اردو کی شہسوار تھی پسند افسانہ نگار ہیں۔ آپ کا اصل وطن اجیر ہے، لیکن سجاد ظہیر صاحب سے شادی ہو جانے کے بعد آپ نے مستقل طور پر کھنسی میں رہائش

اختیار کر لی ہے۔ ان دنوں کھنسی کے ایک کال میں لکھ رہی ہیں۔

(ادامہ)

صدوتیں ذہن میں بننے لگتیں، کوئی آبا کی طرح، کوئی بھتی کی طرح، کوئی چامپیاں کی طرح، کوئی ذرا اُن سے لبا، ذرا اُن سے سانولا، ذرا اُن سے ہنس نکلا۔ عجیب آجمن تھی۔

فوری میں ابابک کے کسی دوست نے اُن کو مصلاح دی کہ مجھ کو ڈاکٹر انصاری کو دکھایا جائے۔ ڈاکٹر انصاری نے مجھے دیکھنے کے بعد دو فیصلے کیے۔ پہلا تو یہ کہ میرے پیچھے پڑے اتنے تن درست ہیں جتنے کسی گھوڑے کے ابد و دوسرا یہ کہ اگر میرے ٹائٹلوز فرائڈ نکالے گئے تو آگے چل کر مجھے بی بی کا ہو جانا یقینی ہے۔ آپریشن کے لیے انہوں نے ڈاکٹر بشیر کا نام تجویز کیا، جو اس وقت، ناک، کان اور گلے کے مشہور ماہر اور سرجن تھے اور لاہور میں پریکٹس کرتے تھے۔ اُسی رات ہم لوگ لاہور کے لیے رواد ہو گئے۔ جنوں قہر گاڑی لاہور کے نزدیک ہوئی جاتی تھی، میرے دل و دماغ پر آپریشن کی وحشت بڑھتی جاتی تھی۔ نگاہوں کے سامنے ایک جلاؤ ڈاکٹر، کھولتے پانی میں پکے چمکے ہوئے اذکار، خون کے چھینٹے، سفید کپڑوں میں لمبوں پھرتیلے، پٹکے، تیز زندوں سے دوڑتی نرسیں، یہ سب کچھ اس طرح گڈمڈ ہو کر میرے ذہن میں ناہم رہے تھے کہ رات بھر پلک سے پلک نہیں گئی۔ صبح لاہور آتے تو مجھے تیز بخار تھا۔ سیدے ڈاکٹر بشیر کے یہاں گئے، جن کو دہلی سے فون کر دیا گیا تھا۔

کلینک میں قدم رکھتے ہی میری نظر ڈاکٹر صاحب پر پڑی۔ بہت لمبا تھا، نہایت متناسب جسم، نفیس گرم کپڑے کا مکلف شوٹ، کچھڑی گمر سہت گھٹے بال، کچھڑی ہی فرنگ کٹ وائس، ایسی زیب دینے والی دائری میں نے پہر کسی کو نہیں دیکھی۔ اور پھر فرخ تھا، چھوٹی چھٹی غصہ کی چمک دائری، ایک گھبراہٹ سے

ہاپنے جس محسن کا ذکر کرتا ہے، سمجھ نہیں آتا کہ ان کو جادوگر کہوں یا تنگرو، ڈاکٹر کہوں، کیوں کہ ڈاکٹر تو وہ تھے ہی، ورنہ میری اُن سے ملاقات ہی یہ تقریباً اٹھائیس سال پہلے کی بات ہے۔ مارچ کے مہینہ میں مجھے انگریز ٹریٹمنٹ کا اور تجربہ کے جدید سے میرے گلے میں تکلیف ہوئی شروع ہوئی۔ اُس قسم کی دوائیں نہیں تھیں، اس لیے ملحق میں لگنے والے پیٹ، طرح طرح سے بھڑے ہوئے ٹکاس، غرارے کے لیے بدبودار کچھڑی بڑی بڑی نسبت بن گئیں۔ باوجود ان علاجوں کے بخار ٹھہر گیا، کھانسی رہنے لگی اور حال کیا۔ ڈاکٹروں نے بی بی کا شہر ظاہر کیا۔

چند مہینے مجھے زندگی بھر یاد رہیں گے۔ جاتوں کے زمانہ میں دد کے پاس اہستہ تھا، سرمائے کی تپائی دوا کی شیشیوں سے بھری رہتی تھی، میسری انبی کے مال میں اس پاس پڑی رہتی تھیں، ہواؤں میں مٹھانی ٹھنڈک دانے پر چڑھی ہوئی بیل میں بٹسے بارے کا سنی رنگے پھول اُترا کرتے سے شام کب بستر پر لیٹی بیٹی ان پتھلوں کو اور آنگن میں چڑھتی اُترتی کرتی تھی اور اکثر سوچتی کہ بی بی تو ان لوگوں کو ہوتی ہے، جو کسی کے ٹھل کر جان دینے پر مجبور ہوں اور مجھے تو ابھی تک کسی سے عشق ہوا یہ بھی خیال آتا کہ کیا خبر ہوی چکا ہو، جس طرح بی بی ٹپکے سے جسم ہی طرح عشق بھی دینے والوں دل میں کسی طرف سے داخل ہو چکا ہو تاکہ یہ پتہ چلے کہ دل کا خاتمہ ہو گیا۔ مگر۔ مگر۔ عشق میں ت ہونی لازمی ہے، آخر کس سے ہو گیا عشق۔ پھر طرح طرح کی

کے تانہ پھول جن پر ہلات کی مشین (پمپ) چلا جاتی ہو میں ان کی شخصیت میں کتنی سے تو لگا کر نہیں، کوئی شاعر گنتے تھے کیا شاعر اسٹ بھی، کیا نرم لب لہجہ تھا، کادیں کتنا ہر تھا، نگاہوں میں کتنی ہی اعتماد پیدا کرنے والی جوئے حیات تھی۔ دو چار ہی منٹ میں مجھے ایسا لگے لگا کہ میں ان کو دل سے جانتی تھی، ہمیشہ سے چاہتی تھی۔ پھر یکایک میرے ہاتھ سے ان کا دامن چھوٹ گیا، بنی نوع انسان کی بیڑ بھرا میں وہ کسی اور طرف بھٹک گئے، میں کسی اور طرف دل گئی اور آج نہ جانے کون کون جنم میں میرا ان کا پھر سامنا ہوا، وہ آنکھیں مجھے پھر نظر آئیں، اتنی قریب کہ انہوں نے اپنی دلدلی لائی انگلیاں میری ٹھنڈی کتنی کیچے لگائیں، ملحق دیکھا، آہستہ سے بولے۔ "اس وقت تو تمہیں کافی بھار ہے" میں چپ رہی، پھر انہوں نے میری پیٹھ کو وہ چار بار انگلیوں سے ٹھونکا، ہمیشہ ٹھونکے کی جگہ پر اپنا کان رکھا اور مجھ سے کہنے لگے۔

"شعر پڑھتی ہو، سمجھتی ہو؟"

میں نے آہستہ سے کہا۔ "جی ہاں"

"اچھا کوئی شعر سننا تو ترنم سے!"

میں نے غالب کا شعر پڑھا:

"غالب ہیں نہ پھر کہ پھر جوش انک سے

بیٹھے ہیں، ہم تہمت طوفان کیے ہوئے!"

وہ کھڑے ہو گئے اور بولے۔ "آؤ، میں تمہیں اپنا یہ چھوٹا اسپتال دکھا دیا پھر اپنے کمرے میں چل کے آرام کرنا۔ آؤ،" اور انہوں نے اپنا ہاتھ بڑھایا۔ شوق کے ہاتھوں نے آگے بڑھ کر وہ بازو تمام لیا اور ایسا لگنے لگا کہ اب دنیا میں نہ دکھ ہے، نہ تکلیف، نہ بیماری، نہ پریشانی، زندگی ایک راستہ ہے کہ خوشیاں جس پر بکھری پڑی ہیں اور میں ایک مدہوشی کے عالم میں اس پر قدم رکھتی چلی جا رہی ہوں۔

یہ ایک براہیم کش دھڑوں کا ایک پکسا آیا۔ آپریشن تھیر میں گھومتے تو تھے مجھے یہ احساس ہوا کہ ڈاکٹر بشیر مجھے بار بار غور سے دیکھتے ہیں۔ جب ہم لوگ باہر نکلے تو وہ آہستہ سے بولے:

"میں نے یہ فیصلہ کیا ہے کہ میں تمہارا آپریشن نہیں کروں گا"

مجھے اس احساس ہوا کہ جیسے کائنات الٹ گئی، آسمان، زمین، قلابازیاں کھلنے لگے۔ ڈاکٹر نے قریبوں کو سنبھالتے ہوئے میں نے کس کو ان کا بازو تھما، وہ کہتے جا رہے تھے۔ بات یہ ہے کہ کم آپریشن سے بہت ٹھنڈی ہو اور ٹانگہ لڑکے

آپریشن میں اعصاب ٹھیک حالت پر ہوئے۔ اشد ضرورت نہیں تھی میں معلوم کرنا سزا کے جمن کیسوں میں خون زریا نہ نکل جانے کی وجہ سے گزشتہ موتی ہے، جان تک خطرے میں پڑ جاتی ہے، موتیں واقع ہو جاتی ہیں۔ اس کی اصل وجہ صرف اعصاب ہی ہوتے ہیں۔

ہم اپنے کمرے تک پہنچ گئے تھے۔ انہوں نے مجھے سہارا دے کر بستر پر لیٹا پانسی سے کبل اٹھا کر اپنے ہاتھ سے مجھے اڑھایا، پھر میرے پلنگ کی بچی پر بیٹھے ہوئے بولے۔ "دیکھو، تم بھی ابھی اندر سوجھ رہی ہو۔ اس قدر پرتا بولنے کی کوشش کرو۔ اور اٹھ کھڑے ہوئے۔ میں روتے لگی۔ قاتل نے خیر آزمانی سے اسکار کر کے دنیا میری نظروں میں اندھیر کر دی تھی۔ اسنو دیکھ کر وہ پھر بیٹھ گئے اور میں نے سبکیوں کے درمیان ان سے وعدہ کیا کہ دو تین دن کے اندر ہی میں اپنے اوپر لیٹا کر باوجود حاصل کروں گی کہ وہ میرا آپریشن کر سکیں۔ بڑی سنجیدگی سے انہوں نے داہنا ہاتھ آگے بڑھایا اور میں نے اپنا کانپتا ہوا پسینہ سے بھیجا ہوا ہاتھ ان کے ہاتھ میں رکھ دیا۔

کچھ دواؤں وغیرہ تجویز کر کے وہ چلے گئے۔ میں نے تھکان کے ماتے آنکھیں بند کر لیں، پاؤں پھیلانے اور ٹھنڈا ہاتھ اپنے غمار سے بھٹکتے ہوئے لہتے پڑ کر رکھ کر صبح سے اب تک کی تمام باتیں سوچنے لگی۔ سب کچھ ایک خواب سا لگتا تھا۔ حادثہ کے طوفان میں، خزاں کے سڑکھے پتے کی طرح اڑتی ہوئی میں کہاں سے کہاں آج پہنچی تھی۔ یہ ب کیا تھا! میں نے زبرد سے اپنی اٹھلی دانٹوں میں دبا دی، بڑا درد ہوا کہ وہ کمرے میں نے کھڑے بدلی، پھر میری آنکھیں بند ہونے لگیں، لیکن دل میں ایک عجیب الجھا ہوا درد تھا، جس کی کسک نیم خوابی کے اس عالم میں بھی بار بار چونکاتی تھی۔

کلوروفارم کی مٹی ٹھنڈی جھک میں دو بار گہری سانس لینے کے بعد مجھے ایسا لگنے لگا کہ میں کسی بہت اونچے چھوٹے پریشی ہوں اور کوئی مجھے زور زور سے جھونٹے دے رہا ہے، پاس کھڑے ہوئے ڈاکٹر بشیر کی صورت مجھے دھندلی دکھائی دینے لگی، کس کریں نے ان کا ایک ہاتھ بکھڑا، انہوں نے اپنا دوسرا ہاتھ میرے ہاتھ پر رکھ دیا اور آہستہ آہستہ تھپکنے لگے۔ آخری چیز جو مجھے یاد تھی وہ ڈاکٹر صاحب کے خوب صورت دانٹوں کی تعداد اور ان کی حیات بخش مسکراہٹ تھی پھر مجھے نہیں معلوم کر کیا ہوا۔

دراذرا جوش آ رہا تھا تو اتنا تپتا چلا کہ میں اسٹریچر پر چوں اور ڈاکٹر صاحب سرانے کی طرف سے اسٹریچر کو غور دیکھتے ہیں، پلنگ تک پہنچتے پہنچتے مجھے کئی طوا جوش مل گیا تھا، انہوں نے اسٹریچر پر اٹھانے کے لیے کہیں کہیں اپنی گود میں اٹھایا

ان بانعوی کا گھر، ان کی قوت اور ہمدردی میں زندگی بھر نہیں بھولی

وہ کے تین دن بعد تک ڈاکٹر صاحب لفظ صبح کو توجھے ڈاکٹروں والے لیکن رات کو مطلب بڑا کرب میرے کمرے میں آتے تو دیر تک بیٹھے اور یہ کی باتیں کرتے۔ آپریشن والی رات تو انہوں نے بجلی کا سٹوپر کر کے رکھانی بنائی اور مجھے بلاتی۔ اس کافی کا ساڑھ پھر کسی کافی میں نہیں آیا۔ دن انہوں نے بتایا کہ کب میں بالکل ٹھیک ہوں، جب چاہوں گھر پر یہ کہہ کر وہ غائب ہوئے تو دو دن تک شکل نہیں دکھائی۔ برس سے ان وقت آئے تھے، حال پوچھ کر چلے گئے۔

ان اختلا کر کے بعد میرے دن میں سنے گلے میں مد ہونے کا ڈھونگ حب کو اطلاع کی گئی، انہوں نے چرچہ بیچ کر غراے وغیرہ کرنے کی ہمت اگر میں اٹھ اور نوکے درمیان آؤں گلہ شام کو وہ بیدل ہی مطلب آیا مے درو ہجر اور شب اختلا کے بارے میں پڑھا بہت کچھ تھا، سنا بہت ن الفاظ کے سنی مجھے زندگی میں پہلی بار اس دن معلوم ہوئے میں جب لاہور کی اس رات کو نہیں بھلا سکوں گی۔ وہ آسمان پر ستاروں کا دکھنا نیوں کی لمبی قطاروں کا جھلانا، میری کھڑکی کے سامنے سے خوب صورت سے مردوں اور عورتوں کا مسلسل گزرتا اور میرا سر پر پڑے پڑے دل کے اجنبی انسانوں کے اس ریلے میں کسی ایک صورت کی تلاش میں بار بار غرورانا جب دس بج چکے تو میں نے پہلی بار کھڑکی سے ادھر کر دھڑ بولی بر سو رہے تھے، نوکران کے پاس ہی زمین پر لیٹ بیٹھا تھے خرتلے لے پٹنگ سے آٹرا ہی چاہتی تھی کہ ڈاکٹر بشیر نے آہستہ سے دروازہ کھولا، پھر بٹلون کی جیب میں ڈال کر میرے سامنے کھڑے ہو گئے اور دھکی کے انداز یہ مریض کے آرام کرنے کا وقت ہے، کہاں اٹھ کے جانے کا ارادہ ہو؟ بہت غصہ آ رہا تھا، لیکن چپ ہی رہی۔ انہوں نے گریس کھینی، بیٹھے اور لمی سے لوجھا تو تمہارے گلے میں درد تھا، کیوں؟

میں پھر بھی چپ رہی، البتہ کھا ہوں کے سامنے انسولن کی جھلاہٹ لہری ہوتی جا رہی تھی۔ انہوں نے گردن آگے بڑھائی، دیکھو مجھے صحت و قوت تم نے میرے ٹیکہ میں حکم کیا تھا، اسی وقت سے تمہیں یہ خیال

جو کہ تم کو مجھ سے محبت ہو گئی ہے؟

میں ایک دم کھڑی ہو گئی۔ آپ سمجھتے ہیں یہ خیال ہے؟ میرے لیے تو یہ خیال نہیں، حقیقت ہے، ایک بہت بڑی حقیقت ہے میرے ہونٹ کا پل ہے تھے، الفاظ ٹوٹ ٹوٹ کر نکل رہے تھے۔ انہوں نے فائوٹی کے ساتھ ہاتھ سے مجھے بیٹھنے کا اشارہ کیا، اسی سنجیدگی سے بولے "ہاں" یہ ایک بڑی حقیقت ہو سکتی ہو لیکن اس سے بھی بڑی ایک اور حقیقت ہے اور وہ یہ کہ میں تم سے محبت نہیں کرتا، مجھے ایسا لگا کہ کسی نے زور سے ایک ٹاپا میرے منہ پر مارا ہے، کچھ اس قسم کا ٹاپا، جو کسی ذہین بچے کو اس کی زنت نئی، مگر یہ مدد خزانہ شرارت پر ملنا جاگہ ہے۔

غصہ کی آگ سے میرے آنسو سوکھ گئے، جھٹ کھائے ہوئے سانپ کی طرح بن کھا کر ٹھنک ساری، مگر تو پھر آپ مجھ سے اتنی محبت کیوں جتا لے ہوئے؟ میرے جذبات سے کیلئے رہے آپ۔ تو آپ کی وہ سب باتیں جھوٹ تھیں، ظاہر داری تھیں۔ آپ نے مجھے دھوکا دیا۔ دھوکا — کھٹے بڑے ہیں آپ — کتنے بڑے؟ دونوں ہاتھوں سے میں نے اپنا منہ چھپا لیا، غم اور غصہ کی شدت میرا کمر دھم تھر تھر تھر کرنا پڑا تھا۔ وہ گری سے اٹھ کر میرے پاس پٹنگ پر بیٹھ گئے، میری پیٹھ پر اپنا دایا ہاتھ رکھا، وہ ہاتھ جس نے مجھے موت کے منہ سے نکالا تھا، جس نے مجھے نی بی کی خندق میں گر کر مرنے سے بچایا تھا، شفقت بھرے ہجر میں بولے "ہاں میں نے تمہیں دھوکا دیا، اور جب تمہارے اپنے بچے ہوں گے رشتے نئے، تو تم بھی انہیں ایسا دھوکا دیا کرو گی، جب تم انہیں شک میں پڑی ہوئی دو کی گویاں بھلایا کرو گی؟ میں برابر شبکیاں لے رہی تھی۔

انہوں نے اپنی جیب سے مدال نکالا، میرے آنسو پونچھے اور کہنے لگے "دیکھو، میں ڈاکٹر ہوں۔ میں نے تمہیں دیکھتے ہی اعلانہ لگالیا تھا کہ تمہاری جان خطرے میں ہے، تمہارے اعصاب بہت کمزور ہیں اور تمہاری طبیعت بے حد جذباتی ہے، ایسے میں تمہاری جان بچانے کے لیے تمہارے احساسات کا لحاظ رکھنا ضروری تھا، اس لیے مجھے یہ تاکہ کھیلنا پڑا۔

"مگر آپ نے میری جان بچا کر مجھ پر کتنا بڑا ظلم کیا۔ کاش آپ مجھے مرنے دیتے، مرنے دیتے؟ بس ایسا لگتا تھا کہ اب دم گھٹ جائے گا۔ اب جو سانس جائے گی وہ کہنے کی نہیں۔"

وہ بٹھنے لگے اور میری پیٹھ پر ہاتھ رکھتے ہوئے بولے "آج سے دس برس بعد تم

A black and white illustration of a woman holding a crying baby. The woman has a serene expression, while the baby is crying with its mouth open and hands outstretched. The baby is wearing a patterned shirt and shorts.

بچوں کو ماں باپ کے رنج و فکر کا ضرور احساس ہوتا ہے اور ان کی طبیعت اس کا بہت گہرا اثر قبول کرتی ہے۔
جن گھروں میں ذہنی شکمہ اور سکون میسر نہ ہوں وہاں صحت مند بچوں کی پرورش نہیں ہو سکتی۔
آپ کے بچے کو آپ کی نگرانی کے ساتھ ساتھ خندہ پیشانی کی بھی ضرورت ہے۔
اُس کی اچھی پرورش کیلئے خوشگوار ماحول تہیہ کیجئے اور اس کی صحت اور نشوونما کیلئے لوہاں دیجئے جو اُسے بیماریوں سے بچائے رکھنے کے لئے ضروری ہے۔



بچہ کی صحت کا محافظ

آورد و با احتیاط (وقت) گزین
کرای- فاکر - اهوره

کھانسی ہر ڈاکٹر ان کی طرح ہوتا کہ وہ مریض کی صرف جسمانی حالت ہی نہیں، اس کی نفسیاتی کیفیت کو بھی سمجھنے اور اس سے اپنے پیشہ کی عظمت کو بڑھانے کی توفیق رکھتا، لیکن پھر تو وہ ڈاکٹر نہ ہوتا۔۔۔ وہ سچا ہوتا۔

ناگہانی تکلیفوں کا فوری اور کامیاب علاج



تشریح بدنی

JAMIA

کے ایک ہارمون (متحارثہ وٹروٹین) کی تحریک کے ذریعہ منظم ہوتی ہے، مگر یہ تحریک دماغی اعصاب کی تحریک کے تابع ہوتی ہے۔ نفسیاتی حواض بھی درقہ کے فعل میں زیادتی پیدا کر سکتے ہیں۔ درقہ کے افعال: درقہ بدن کی بڑھوتری، نشوونما، اور استحصال کو منظم رکھتی ہے۔ اس کا یہ تنظیمی فعل اس کے ایک ہارمون کے ذریعہ انجام پاتا ہے، جس میں آریوٹین موجود ہوتی ہے۔ اب تک اس ہارمون کی ساخت نامعلوم ہے۔ مگر درقہ کے اندر سے ایک نہایت قوی الاثر شے نکالی گئی ہے جسے "متحارثہ وکسین" کا نام دیا گیا ہے۔ درقہ جسم کے اندر بالخصوص کاربوہائیڈریٹس (نشہ دار اور شکر کی اجزا) اور چربی کے استحصال کو منظم رکھتی ہے۔

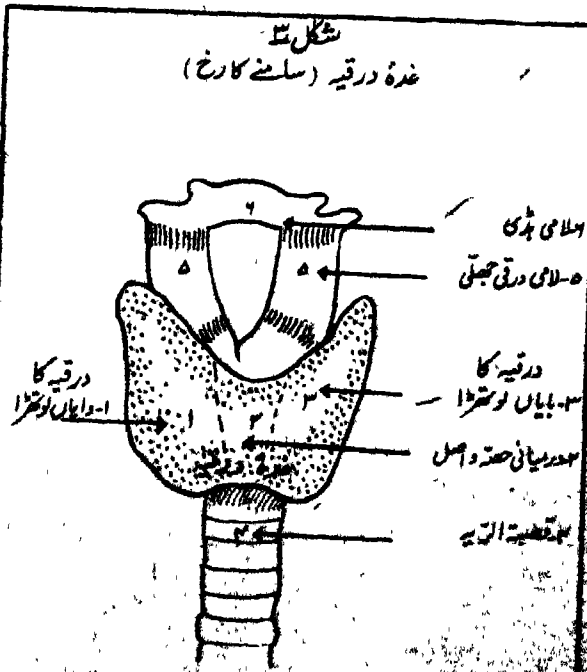
بچہ میں اگر غده درقہ پیدا نہ ہو تو بچہ پر غیر موجود یا ناقص رہتا ہو تو بچے کا جسمانی اور دماغی نمو ناقص رہ جاتا ہے اور اس میں خلی اور قنات (کرکٹ) وغیرہ کا عارضہ پیدا ہو جاتا ہے۔ بچہ کمزور ہوتا ہے، اس کا سر اور دیگر اعضاء چھوٹے یا کم نمو یافتہ ہو کر دماغی اور ذہنی قنات ناقص رہ جاتے ہیں، دانستہ دیر سے نکلتے ہیں، جسمانی نمو سست ہوتا ہے، بچہ کھانا اور پانی نہیں پیتا اور

غده صنوبری (پانیسل) یہ دماغ کے تیسرے طبق کے پچھلے حصے میں ایک شرخی مائل چھوٹی گتھی ہے، جس کی ساخت عروقی ہوتی ہے، اور شکل صنوبر کے پھل کی طرح عموماً۔ اسی واسطے اس کو صنوبری گتھی کہتے ہیں۔

غده نخاعی کی طرح یہ گتھی بھی جسمانی نشوونما اور بالخصوص ڈھانچہ کی ہڈیوں کی بالیدگی کو منظم رکھتی ہے۔ اگر اس کا سر زیادہ ہو تو بالیدگی بے قاعدگی کے ساتھ زیادہ ہو جاتی ہے، اور اگر سر معمول سے کم ہو تو بالیدگی ناقص رہ جاتی ہے۔

غده درقہ (متحارثہ): ڈھال یا زین کے شکل کی یہ پتالی گتھی، تقریباً ۲.۵ انچ چوڑی، گردن میں جگرہ کے سامنے، ہنسل

کی ہڈیوں سے کچھ اوپر قیام رکھتی ہے۔ اس کے دو جانبی بونٹے اور ایک درمیانی حصہ داخل ہوتا ہے جو دو بونٹوں کو جھٹاتا ہے۔ تمام بے نالی گلیٹیوں میں درقہ کے اندر خون کی رسد سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ یہ اپنے اندر افزائشی بہت زیادہ جمع رکھ سکتی ہے، اور سب گلیٹیوں سے زیادہ حساسیت مرض کو رکھتا ہے۔ درقہ افزائشی غده تخریب غده نخاعی کے



اگر ایک بالی شخص در قیہ سے گرم ہو جائے تو اس میں
 دہش پیدا ہوتی ہے کہ تمام جہانی اعمال حسرت پڑ جاتے ہیں۔
 در قیہ افزائی کی با سند ددی سے حاملی آؤ دیا (بکسی دیا) کا حاض
 پیدا ہو جائے تو جسم بھتا، جلد موٹی اور پھولی ہوئی، خشک اور کھرنکی
 چہرہ زرد کھرا ہوا ہوا، بغض شکست، حرکات و سکنات شکست قوی
 ذہنیہ معطل، حافظہ کمزور ہو جاتا ہو، بال گرنے لگتے ہیں۔ اب اگر
 ایسے مریض کو خلاصہ در قیہ طویل عرصے تک دیا جائے تو یہ مرضی
 علامات دور ہو جاتے ہیں۔

در قیہ کے صحیح فعل کے لئے اس کے افزا آؤ دین کی موجودگی

نہایت ضروری ہو، ورنہ وہ قوی بارمون
 نہیں پیدا کر سکتی۔ ایسے ناقص دلہ آؤ دین
 افزائی کلر سے در قیہ کی جسامت بہت
 بڑی ہو کر مریض کی گردن میں ایک بڑا
 بد خند سولی نما ابعار پیدا ہو جاتا ہو جسے
 خوطریا گھیگا دکا شرا کہتے ہیں۔

گا شرا یا گھیگا کئی قسموں کا ہوتا ہے
 جس کے اسباب و اثرات مختلف اور
 گونا گوں ہوتے ہیں۔ ایک قسم کے گھیگا
 میں در قیہ بارمون بہت قوی الاثر اور

اگر پانی کا ایندازے کر پانی کو جتنی دیر تک مکن ہو، آنتوں میں
 رکھا جائے۔ جب افادہ ہو جائے، تو پھر وہ دودھ جسے کم سے کم
 آدھ گھٹنے تک سورج کی شعاعوں میں رکھا جا چکا ہو، مریض کو پلایا
 جائے تاکہ مکمل فائدہ ہو جائے۔

تپ وق: اس کے ابتدائی درجوں میں سرور نیلی شعاعیں پھیلتی
 پرنفشی شعاعیں اور ناگہان بڑھ پرنسرخ شعاعیں ڈالی جائیں اگر پھیلتی
 سے خون زیادہ آجائے اور لفت الدم کی شکایت ہو جائے، تو پھیلتی
 پرنفشی شعاعوں کی بجائے نیلی شعاعیں ڈالی جائیں۔ ان رنگوں کی
 شعاعیں پھیلتی سے آگے اور پیچھے یعنی سینہ اور پشت دونوں
 طرف ڈالی جائیں۔ ابتدا سے پہلے اور پشت پر ۱۵-۱۵ منٹ تک شعاعیں

بہت زیادہ مقدار میں دیا جاتا ہو تو اس میں حسرت و ہمت
 کی اس تیزی اور زیادتی سے مریض مضطرب اور اسباب
 تنافذ اور کمزور ہو جاتا ہو۔ اسے لہجہ بکثرت آتا ہو، ۴۱
 استعمال تیز و تند ہو جاتے ہیں۔ در قیہ کی پیدا آؤ دین کے لئے
 کے جسم میں شکر صرف معمولی کی بہ نسبت بہت زیادہ ہو
 جاتی ہو بلکہ بدن کے پندیشینی اور چربی کے اجزاء ایک شکر
 تبدیل کر لیے جاتے ہیں، اور در قیہ بارمون کی زیادتی
 سب سے زیادہ مغز اثر قلب پر ہوتا ہو۔ دل کی حرکت
 تیز ہو جاتی ہو۔ (اختلاج قلب) بیش در قیہ کی ایسی

میں حرکت قلب غیر طبیعی ہو
 ہو، بلکہ قلب معطل اور نا
 (ہارٹ فیلچر) ہو سکتا ہو۔
 ترقی یافتہ گھیگا میں خدہ د
 بہت بڑھ جاتا ہو اور مریض
 آنکھیں سامنے کو بہت ابھرا
 ہوتی ہیں (مخونی خوطریا) ۳۱
 استعمال بہت زیادہ و نبض
 اختلاج، قلب کا پھیل جانا،
 کام ہو جانا، وغیرہ علامات پائے جا



ڈالی جائیں اور رفتہ رفتہ انھیں بڑھا کر ایک گھٹنے تک ڈال
 ارغوانی یا بنفشی پانی روزانہ دن میں تین چار مرتبہ تک
 جائے۔ بڑے ہوئے مرض کی صورت میں پھیلتیوں پر افادہ
 شعاعیں ڈالی جائیں اور اگر پھیلتیوں سے خون آنے کا خ
 دہر تو سرخ شعاعیں پھیلتیوں پر ڈال کر جلد صحت حاصل کی
 ہو۔ یہ خیال رہے کہ رنگوں کی یہ تبدیلی محض پھیلتیوں پر ہی تک
 ہی اور ناگوں پر نیلی اور سرخ شعاعیں ملنی، اور تپ شرود
 ہی سے ڈالی جاتی رہیں گی جب کہ شرود میں ورنہ شک کی
 تشخیس اس صورت میں دودھ سے نیلی یا سرخ شعاعیں پھیلتیوں پر
 جائیں، یعنی اوقات گھٹنے سے پہلے سے شروع کر دینا بہت

علاج باللون

مجموعہ

انفلقو تترزا : نیلی شعاعیں مرکبہ کے سر پر ڈالی جائیں جو سردی سے
آنتوں پر رات کو نیلا تلوں کا تیل سر پر لگایا جائے۔ اور دن میں تین
یا چار بار زرد پانی پلایا جائے۔
ایام یاس : شکم پر رزخوانی شعاعیں مرکبہ کی جائیں۔ اور سر پر نیلی
پندہ پندہ منٹ تک صبح و شام۔

بندش طمٹ (ماہواری کا بند ہو جانا) متوقع ایام ماہواری ایک
یا دو دن پہلے، جسم کے درمیانی حصہ یعنی جہاں رحم اور خبیثہ الرحم
ہوتے ہیں، سرخ شعاعیں ڈالی جائیں اور سرخ پانی پلایا جائے۔
ایام شروع ہو جانے کے ایک دن بعد تک سرخ پانی دیا جاتا رہے۔
بائنتا آٹا : جس عضو میں بھی بائنتا آتا ہو، اس پر سبز لسی کے تیل
کی مالش کی جائے یا نیلی شعاعیں اس پر ڈالی جائیں اور اگر دونوں ہی
چیزیں کرنا ممکن ہو، تو دونوں ہی کی جائیں۔

بہر لکنا : زرد شعاعیں کان کے اوپر اور اندر کی جانب دو سے تین
منٹ تک دلیں تین سے چار مرتبہ تک ڈالی جائیں۔ نیز زرد پانی
سے کان کو سرخ بھی کیا جائے۔ درد اور دم کی صورت میں، نیلی
شعاعیں پندہ پندہ منٹ تک کئی مرتبہ پر ڈالی جائیں۔

پلو لیس : ذوات الجنب غیر خالص یا سٹپہ پر آگے اور پیچھے دونوں
طرف نیلی یا بنفشی شعاعیں ڈالی جائیں۔

پھوڑے کے خبیثات : جسم کے متاثرہ حصوں پر نیلی شعاعیں ڈالی
جائیں یا پھر کڑے کو نیلے پانی میں لپی طرح بھگو کر وہاں رکھ دینے
پر شفا پائی جائے۔ شدید جھٹکوں میں ہر آدھ گھنٹے کے بعد نیلا پانی پلایا
جائے۔ نیز نیلی شعاعیں بھی شکم پر ڈالی جائیں۔ علاوہ ہر روز دو
صبح و شام دو روز تک ہمارا آنتوں میں ایک گٹ کیسا کے ساتھ

بہر و صحت پر بل میں سات رنگوں بنفشی، اور خانی، نیلا،
بہر زرد، نارنجی اور سرخ کے نظام جسمانی پر اثرات و خواص اور
یکہ پرونی اور اندرونی طور پر انہیں کس طرح پر مسالہاتی مقاصد کے
لیے استعمال کیا جاتا ہو نیز ان رنگوں سے کس طرح پانی، تیل اور گند
بن مفید میں دوائی اثرات پیدا کیے جاتے ہیں، اس کی تفصیلات
غیر از مکمل طور پر پیش کی جا چکی ہیں۔ اس قسط میں امراض اور
لنی علاج پیش کیا جا رہا ہے یعنی کس مرض میں کس رنگ سے علاج کیا جائے۔
اختناق الرحم (ہسٹریا) : نیلی اور سبز شعاعیں جسم کے اگلے اور پچھلے
دونوں حصوں پر ڈالی جائیں۔

اسہال : شدید اسہال کیفیت میں ہر آدھ گھنٹے کے بعد نیلا پانی پلایا
جائے شکم پر نیلی شعاعیں بھی ڈالی جائیں۔

سستی : جسم کے اگلے حصے کی جانب مقام جگا اور معدے پر اور
پچھلے جانب گردوں کے مقام پر رزخوانی و آؤدی روشنی ڈالی جائے۔
نیز ہر مرتبہ تک روز آدھ دن میں تین چار بار زرد پانی دیا جائے۔

گزبیا : مقام متاثرہ کو نیلے یا سبز نیم گرم پانی سے دھویا جائے۔
اور شدید خارش کی صورت میں سبز اور نیلی شعاعیں باری باری سے
ڈالی جائیں۔ بعد سبز لسی کا تیل لگایا جائے۔ خشک گزبیا میں نیلی
شعاعیں اور نیلا تلوں کا تیل استعمال کیا جائے۔ بہت زیادہ پیچھے
م کے ترازیما میں سرخ شعاعیں نیز انٹ مفید ہیں۔ ان سے تر
و یا خشک ہو جاتا ہی اور خشک گزبیا، حاد بہت جلد اٹھا ہوا ہے
امراض قلب : اختلاجی کیفیت، دست قلبی گھبراہٹ میں نیلی شعاعیں
مرکز کر کے قلب پر ڈالی جائے۔ جس سے دل کی صورت میں رزخوانی
بنفشی شعاعیں قلب پر ڈالی جائیں۔

بڑھتی عمر اور مضبوط تر دانت



صحیح نشوونما کے لئے غذا کو اچھی طرح چبانے اور اس کو ہضم کرنے کی قوت بے حد ضروری ہے۔ لیکن خود اس کا دار و مدار مضبوط اور صحت مند دانتوں پر ہے۔ دانت اُسی وقت مضبوط، صحت مند اور خوبصورت رہ سکتے ہیں جب ان کی صحت اور صفائی کا پورا پورا خیال رکھا جائے۔

عمرہ دانت زندگی بھر کے ساتھی ہوتے ہیں۔ اُن کی پوری پوری حفاظت ہم درد منجن سے کیجئے۔ ہمدرد منجن گہرائی تک پہنچ کر ان کی صفائی کرتا ہے۔ دانتوں کو کھڑا لگنے سے بچاتا ہے۔ مسوڑھوں کی مالش کرتا ہے اور مُنہ کی بدبو کو دور کرتا ہے۔ اس کی ہلکی ہلکی ٹھنڈک اور خوشبو بڑی دلپسند ہے۔

ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں بچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے۔



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور

سوال جواب



جواب : آنکھیں اللہ کی بڑی نعمت ہیں۔ آپ مطالعے وغیرہ میں آنکھوں کی حفاظت اور ان کے استعمال میں بڑی احتیاط برتیے اور اور حفظ صحت کے اصولوں پر عمل کیجیے۔ اپنی عام صحت کا بھی جائزہ لیجیے۔ مجھے نہیں معلوم کہ آپ کی عام جسمانی حالت کیا ہی لیکن عمومی صحت کا اثر بینائی پر بہت پڑتا ہو۔ ہضم کی خرابی بھی بینائی کو متاثر کرتی ہو۔ آپ اچھی اور صحیح قسم کی غذا کھائیے۔ جو مقوی بھی ہو۔ زرد ہضم بھی۔ گاجر کا استعمال آپ کے لیے بہت مفید ہو۔ تازہ پھل، دودھ، مکھن، بالائی اور انڈے کھائیے۔ قبض نہ ہونے دیجیے۔ صبح و شام تازہ ہوا اور ہرے بھرے جھل، کمیت یا بارش میں تفریح کیجیے۔ آنکھوں سے کام چلتے وقت تھوڑی تھوڑی دیر بعد آنکھوں کو بند کر لیا کیجیے۔ شب میں ہمدرد زگی سر کا استعمال بھی آپ کو فائدہ دے گا۔

ایلو مینیم :

سوال : ایلو مینیم کے برتنوں میں کھانے اور پکانے کا رواج آج کل بڑی تیزی سے بڑھ رہا ہو۔ لیکن بعض لوگ اس کا استعمال بہت مضرت مانتے ہیں۔ آپ کی کیا رائے ہو؟

(مہدی حسن لاہور)

بپ کا علاج :

ال : چھپ کی وجہ سے مجھے سخت پریشانی ہو میرے تمام جسم پر بھوسا جی رہتی ہو اور چپ ہانے میں بدن کو رگڑتی ہوں تو بھیڑی اترتی ہو اور جسم میں کھل ہوتی ہو۔ اس کا کوئی علاج بھی ہو؟

(شاہدہ پروین - کراچی)



ب : آپ کے جگر میں خرابی معلوم ہوتی ہو۔ اسے درست کیجیے۔ م کی تالیں، بادی اور تفصیل چیزوں سے پرہیز کیجیے۔ زرد ہضم ی غذا میں کھائیے۔ روزانہ صابن مل کر نیم گرم پانی سے غسل لیں اور چھپ کو تویے سے رگڑ کر اس پر سہاگہ اور صندل سفید چھ ماٹھے کو لیوں کے رس میں پس کر لگا یا کیجیے کچھ عرصے تک طرح کرنے سے یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔

ور آنکھیں :

ال : میری آنکھیں کمزور ہیں۔ طالب علم ہوں، اس لیے اعلیٰ کانی کرنا پڑتا ہو۔ میں چشمہ لگانا نہیں چاہتا تھا، مگر تیار۔ کوئی ایسی ترکیب بتائیے جس سے بینائی کی کمزوری نرسے اور چشمہ بھی نہ لگانا پڑے۔

(نوائس داس - دہلی)



جواب: میں آپ سے یہ کہوں کہ آپ کا حافظہ خوب نہیں رہا
کو تسلیم کرنے میں تامل ہو گا لیکن واقعہ یہی ہے کہ آپ نے اپنی بڑی
سے خود حافظہ کمزور کر لیا ہو اور عام طور پر بتانے کی حد لوگوں
ساتھ یہی صورت ہو۔ دراصل حافظہ کسی عضو کا نام تو تو نہیں
تو ایک 'عمل' (PROCESS) ہے بلکہ کئی اعمال کا ایک مجموعہ ہے
لینا (RECEIVE) رکھنا (RETAIN) اور پکسر
(RECALL) کسی چیز، واقعہ، سن یا تاریخ کو آپ دیکھتے
یا پڑھتے ہیں اسے دماغ میں محفوظ کرتے ہیں اور ضرورت کے
اسے لوٹا دیتے ہیں۔ ان تینوں اعمال کا مجموعہ حافظہ (MEMORY)
کہلاتا ہے۔ اچھے حافظہ کا انحصار ان ہی تینوں مرحلوں پر ہے
ان کے کچھ اصول ہیں۔ یہ خیال غلط ہے کہ پیدائشی طور پر کسی کا
اچھا یا بُرا ہوتا ہو بلکہ ہوتا ہے کہ کبے تو جی یا نا واقعیت کی وجہ سے
لوگ اپنا حافظہ خود خراب کر لیتے ہیں۔ اگر صحیح طریقہ سے اس قوت
کام میں لایا جائے اور ذہنی عادات کی صحیح تربیت کی جائے تو
کی قوت حافظہ غیر معمولی طور پر بڑھ سکتی ہے۔ یہاں تفصیل کی
تو نہیں البتہ کچھ اجمالی اشارے آپ کے لیے دکھاتا ہوں۔
موضوع پر انگریزی زبان میں کتابیں شائع ہو چکی ہیں، ہمدرد
میں بھی کبھی کبھی مضامین شائع ہوئے ہیں۔ آپ انھیں پڑھ
فائدہ اٹھا سکتی ہیں:-

اپنے مضمون سے دل چسپی پیدا کیجیے۔ جو چیز یاد کرنا ہر
 وہ خشک معلوم ہو رہی ہو تو اس میں بھی دل چسپی کا کوئی پہلو
 نکالے۔ دل چسپی پیدا ہونے ہی آپ کی توجہ نسبتاً پہلے سے زیادہ
 ہو جائے گی اور اس چیز پر آپ زیادہ ملاحظہ فرمائیں گے۔
 پیدا کر سکیں گی۔ دماغی عکسوں میں زیادہ اضافہ ہوگا۔ یہ
 کے وقت حاملہ کی برکتوں اور بے تکلفی کے ساتھ ساتھ

اکڑ مٹی کی جگہ اچھا کاروبار کرنے والے کاروبار میں نظم کی
 زینتی سے آواز میں گھر گھر استنباط کرتی ہو۔ قریشی، شہزاد
 سہجائیں ہندو کہیں۔ ہندو کا بار بار ہندوستان پانی نہ کیجیے ہندو
 جی کو ملک کے نیم گرم پانی سے غرارے کیجیے اور خوشنماں ایک لڑکا
 مہاشی دو تولے، نوشادرتین ماشے، مادھنی میں ملنے کو باریک
 دہیں چھان کر شہد میں گو تھو کر دو دو رتی کی گولیاں بنا لیجیے دن
 میں تین چار بار ایک ایک منہ میں ڈال کر پوسا کیجیے۔
 ایک بات کان میں سے لیجیے۔ بے سروں کی محبت سے بچا کیجیے۔
 بالوں کی سفیدی :

سوال : کیا آپ ہمدرد محبت میں کوئی ایسی دوا جانتے ہیں؟
 جس کے استعمال سے سفید بال کالے ہو جائیں۔ میں ابھی بالکل بچوں
 ہوں مگر میرے بال سفید ہونے لگے ہیں۔ (ایک خریدار ہمدرد محبت)



جواب : ایسی کوئی دوا اب تک تو تحقیق میں نہیں آسکی جس کے
 استعمال سے سفید بال سیاہ ہو جائیں۔ ہاں بازار میں شہزادی
 دوائیاں ایسی بہت سی ملتی ہیں جس سے اور کچھ ہونہ ہو یہ ضرور وقتاً
 ہو کر رہے ہیں سفید ہو جاتے ہیں۔ آپ بھی جو بال سیاہ آپ
 کے سر میں رہ گئے ہیں، ان کی خیر مناسیہ اور اپنی عام تندرستی اور
 توانائی پر توجہ کیجیے جس سے آپ کی شخصیت (پرستیشی) بقی ہو اور
 اس میں کشش پیدا ہوئی ہو ہمہ کی اصلاح اور قبض کا ازالہ کیجیے جیل
 دہش کا استعمال بھی آپ کے لیے بہت مفید ہو۔ اس سے قبض
 نہیں ہوتا، معدہ خشک ہو گا اور ہاضمہ بھی ہو جائے گا قریشی
 غذائیں استعمال نہ کیجیے بلکہ کھانے کو خوشنماں اور خوش
 بن جائے۔ اس سے قبض ختم ہو جائے گا۔ سادہ دھن کی کاشی بالکل
 لکڑی کے اس سے کہہ کہ بال سفید ہو جائیں گے۔

م سے شہزاد محبت کی سب سے زیادہ ساری دوا اور شہزادی
 انتظام دوست اور شہزاد محبت اس کو قریب سے
 اور کیجیے شہزاد کے نہ پڑے ہندوستان سے دوسرے سب
 نکال دیجیے۔ ایک بار مطالعہ کے گھر سے شہزاد کی
 ی ضروری ہو۔ (شہزاد) (Shahzad) میں دو چیزیں
 کیجیے۔ فرض کیجیے ایک طرف نظم آپ کو یاد کرنا ہو۔ قیاس کے
 کر کے کر کے نہ پڑھیے بلکہ شروع سے آخر تک پوری نظم
 اسے کہتے ہیں "احادہ بطریق کل" — احادہ میں
 ناز زیادہ ہوا تا ہی اچھا ہو۔ تجربات نے ثابت کر دیا ہو
 وقفہ کے بعد تھکا رہا احادہ نے یاد بھی بہت سوچے تک
 نہ مختصر یہ کہ احساس کمتری ذہن سے نکال کر پوری توجہ
 نا اور اس مضمون کو اہمیت دے کر مطالعہ کر س تو کوئی
 یا کہ وہ ذہن سے گھر ہو جائے۔ یہ کہنا تو شاید ضروری نہیں
 محبت جسمانی کا بھی خیال رکھیے۔

آواز :

میری آواز سرتی نہیں ہو حالانکہ مجھے گلانے کا بہت شوق ہو
 ایسی تدریس ہمدرد محبت میں کیجیے جس سے میری آواز صاف
 لی ہو جائے۔ (کلیم فاروق۔ پٹنہ)



آپ کے خط کے الفاظ سے خود اعتمادی کی کمی چھلکتی ہو
 ندی میں خود اعتمادی ضروری ہو۔ ایک بہت کمزوری محبت
 کہ دوسرے کسی بھی شخص کی توجہ کو اپنی طرف سے کی کوشش
 اور خود اپنی آواز کو سمجھ کر قریشی کے ملک آپ کی ہی شخصیت
 نو آب تسلیم یافتہ ہو جائیں۔ خود اعتمادی کے ساتھ خود آواز
 سے نکالیں گے۔



آنکھوں کا آثارا۔ مستقبل کا سہارا

بچے والدین کی آنکھوں کا آثارا اور مستقبل کا سہارا ہیں کیونکہ آگے چل کر یہی قوم کے دست و بازو بنیں گے۔ ان کی صحت و توانائی اور صحیح تربیت پر ملک کی بہتری کا انحصار ہے۔ کیا مرد اور کیا عورتیں اب تو سب کو مل کر اپنے ملک کو عروج پر پہنچانا ہے۔ اس مقصد کے پیش نظر معالجوں اور دوا ساز اداروں پر بھی فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ قوم کے ہر فرد کو امراض سے نجات دلانے میں پوری پوری کوشش کریں۔

ہمدرد اس فریضے کو ادا کرنے میں مقدور بھر کوشاں ہے۔ اس کے ماہرین جو قدیم تجربات اور جدید تحقیقات سے بہرہ ور ہیں دن رات اسی دھن میں لگے رہتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ اور نئی نئی دوائیں کم سے کم قیمت پر مہیا کریں تاکہ ہر خاص و عام کو فائدہ پہنچے۔

ہمدرد دوا خانے نے اپنے آپ کو نوع انسانی کی خدمت کے لئے وقف کر رکھا ہے تاکہ بہتر سے بہتر طبی سہولتیں میسر آسکیں۔

یونانی طب کے
علم ہمدرد
اور دوا ساز

ہمدرد

خوف سے نجات

ثریا افتخار

ہیں اور ایک دس گیارہ سال کی عمر کا ملازم رکھا رہتے۔ اس حالت کے متعلق لوگ مختلف باتیں کرتے۔ کوئی کہتا تھا اس جگہ پہلے قبرستان تھا اور کوئی کہتا تھا کہ اس کو ارٹریں جن تھے جن کی وجہ سے اس کو ارٹریں کوئی نہیں رہتا۔ ہم یہ سب سن سن کر ڈرتے تھے اور اگر اتفاق سے کہیں سے اگر بیٹی یا زبان کی خوشبو آتی تھی تو ہم کھانا پینا بھول جاتے۔ دوڑوں بہنیں ایک دوسری کی طرف دیکھتیں مگر زبان سے کسی کچھ نہیں کہتیں۔ آخر ہم نے کچھ ہمت سے کام لینے کا فیصلہ کر لیا اور ڈر معلوم ہوتا تو آیت الکرسی پڑھتے۔ ڈر کو بھولنے کی کوشش کرتے نماز پابندی سے پڑھیں شریف کی اور قرآن شریف کی تلاوت نے بھی دل کو ڈھارس دی کہ جہاں خدا کا نام لیا جاتا ہو وہاں بری یا گندی چیز نہیں ٹھہر سکتی۔ قرآن شریف پڑھنے سے دل کو سکون ملا اور رفتہ رفتہ ڈر خفا ہو گیا اصل خوف سے بچنے کا راز یہ ہے کہ قرآن شریف پڑھنے کی عادت پڑی جس نے دلی سکون بخشد

کہتے ہیں اگر ڈر بچپن میں بچے کے دل میں بیٹھ جائے تو کبھی دل نہیں نکلتا، یہی حال میرا بھی ہوا۔ میرے بڑے بھائی اور ان کی دوسرے رشتہ دار مل کر شرارتیں کرتے۔ کہیں وہ جن ادبیتا نہ سالتے اور کہیں گیدڑ، شیر اور چیتے سے بھین ڈرتے۔ ان کو توں میں لطف آتا اور میں ڈر کر لے دم ہی ہو جاتی۔ ہمارے مکان ق ایک مرداد کرہ تھا جس کا ایک بھانگ تھا۔ اس کے سامنے اور دروازہ تھا۔ اور ایک طرف تین کھڑکیاں تھیں۔ عمو نا دوپہر رہ بند ہوتا تھا۔ ہمارے بھائی اس کا بھانگ ہلاتے تھے تو تینوں بول کے کیڑاڑ بھی اس طرح ہلتے تھے جیسے ان کو اندر سے کوئی ہا ہو۔ ہم حیران ہوتے تو بھائی کہتے، ”دیکھا اس کوسے میں جن ہ کھڑکیاں ہلا رہے ہیں۔ کبھی گرمیوں کی دوپہر میں جبکہ گھر کے کہیں گئے ہوتے ہوتے تو یہ سب بھائی ملازم کو ایک چادر دیتے اور کاغذ کاٹ کر گوند سے اس کی آنکھیں اور ناک بڑے دانوں والا صف بنا دیتے۔ اس طرح وہ بڑا خوفناک ہو جاتا۔

خویداری نمبر

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے وقت اپنے خویداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں دقت ہوتی ہو اور وقت بھی لگتا ہو۔ براہ کرم اپنے خط میں خویداری نمبر ضرور لکھیے۔ خویداری نمبر رسالے کے ریپر پر آپ کے پتے کے اوپر لکھا ہوتا ہے۔

”ادارہ“

سب کہتے کہ یہ جن ہو اور اس کا نام ”دھو“ ہو۔ خوف سے ہمارا ال ہوتا۔ کبھی ہم اپنے بھائی کو تنگ کرتے تو وہ فوراً ”م“ کہتے ہم خاموش بیٹھ جاتے۔ ہم بڑے ہوتے گئے اور بھائیوں کی شرارتیں دتی گئیں۔ میں بھی سمجھنے لگی کہ یہ ان کا مذاق تھا۔ مگر سب کچھ خاکے باوجود جن اور بھوت کا ڈر دل سے نہ نکال سکی۔ ہر قسم سے والدہ کا اشتغال ہو گیا اور ہمیں اپنا وطن چھوڑ کر والد صاحب کے دہلی جانا پڑا۔ ہمارا گوارڈ شہر سے بہت دور نئی بستی میں تھا، والد بھائی مج ہی اپنے اپنے دختر اور کالج چلے جاتے تھے اور عمو نا رات کے ماڑے نو بجے تک گھر واپس آتے تھے۔ تھم دن میں، میری چچی

ہمدردی

اد۔ بہری



کی جیب سے ہتھکڑیاں ہی چرائی تھیں۔ اونچے درجے کے چور دن میں تو بڑی شان سے رہتے ہیں، ہونٹوں اور لیٹوراٹوں میں کھاتے پیتے ہیں اور رات کو بڑی بڑی سائنٹی فلک چوریاں کرتے ہیں۔

اس چور نے ایک نیلا سوٹ پہنا ہوا تھا۔ اونچے درجے کا چور نہ تھا پولیس کے لیے اس کا درجہ متعین کرنا بہت مشکل تھا۔ اصل میں وہ ایک ٹریفک چور تھا جو نہ تو خود کو بہت بڑا سمجھتا تھا، نہ بہت چھوٹا۔

اب اس تیسرے درجے کے چور نے سنبھل سنبھل کر چلنا شروع کیا۔ بار نے نہ تو اپنے چہرے پر نقاب ڈالی ہوئی تھی، نہ اس کے ہاتھوں میں ڈسکن والی ٹارچ تھی نہ پاؤں میں ربر کے جوتے۔ بار اس کی جیب میں ایک اپتول پڑا تھا اور وہ چورنگ گم سے مشغل کرتے ہوئے کچھ سوچ رہا تھا۔

مکان کے فرنیچر پر گرد و غبار سے بچاؤ کے لیے غلاف چڑھے ہوئے تھے۔ چور جانتا تھا کہ چاندی سونے کا سامان کس تجوری میں بند ہوگا۔ اس وقت اس کا مقصد لمبا ہاتھ مارنا نہیں تھا۔ اس وقت تو وہ بس اس کمرے میں پہنچ چاہتا تھا، جہاں گھر کا مالک اپنی رفیقہ حیات کی عدم موجودگی میں کسی طرح اپنا دل بہلا کر غنیمت کی گود میں اپنی تنہائی کے بوجھ کو کم کر رہا ہوگا۔ اس وقت وہ صرف ان ہی چیزوں کو ہتھیانا چاہتا تھا، جنہیں اس پیش میں ناجائز نہیں کہا جاتا، جیسے جیب میں بڑی ہوئی کچھ ریز گاری، فائنشن بین اور گھڑی وغیرہ۔ اس نے رد والے کمرے کا دروازہ آہستہ سے کھولا گیس کا لمپ دھیرے دھیرے چل رہا تھا۔ بستر پر ایک آدمی سو رہا تھا۔ میز پر کچھ چیزیں الٹی سیدھی پڑی تھیں، کچھ کاغذ ایک گھڑی، چابیاں، بجے ہوئے سگار کے جڑے، گلابی مٹی اور ٹرولر جو اپنے میز کی طرف دو تین قدم بڑھتا ہے ہی تھکے کہ اس کا بستر پر لیٹا ہوا آدمی کراہ اٹھا اس کی آنکھ کھل گئی۔ اس کا دایاں ہاتھ تھکے کے نیچے گیا، لیکن وہیں ٹپک گیا۔

چور بڑی پھرتی کے ساتھ اندر کمرے میں کود گیا اور دم لینے کے لیے ایک طرف سکون کے ساتھ کھڑا ہو گیا۔ ہر ایک چور اپنے فحش ماہر ہوتا ہے۔ ایسے موقعوں پر کام شروع کرنے سے پہلے کچھ دیر آرام ضرور کر لیا کرتا ہو۔ یہ ایک رہائشی مکان تھا، جس کے کوارٹروں کے تختے سے ڈھکے ہوئے شیشوں اور چھت پر بغیر تراشی سیلوں سے چور نے اندازہ لگایا تھا کہ گھر کی مالک سمندر کے کنارے کسی شہر میں چھپاں منانے گئی ہوئی ہو۔ تیسری منزل کے کمرے کی کھڑکی میں سے دکھائی دینے والی روشنی سے اور موسم سے اسے معلوم ہو گیا تھا کہ گھر کا مالک اس کمرے میں سونے کی تیاری کر رہا ہو اور وہ جلد ہی نیند کی گود میں بے خبر ہو جائے گا۔ کچھ نہ بستر کا مہینہ، جب مرد اپنی دفتر کی اسٹیوگرافروں سے اکتا جاتے ہیں، چھت پر اگی ہوئی سیلوں کی تراش فرشتا میں بھی ان کو دل چسپی محسوس نہیں ہوتی اور صرف اپنی رفیقہ زندگی کے قرب کی تمنائوں کے دل میں چکیاں لیے لگتی ہو۔

چور نے ایک سگریٹ جلائی۔ اگرچہ اس نے ماچس کی روشنی کو چھپانے کی کافی کوشش کی، لیکن پھر بھی ایک لمحہ کے لیے اس کے چہرے کے مخملاں اس معمولی سی روشنی میں بھی ظاہر ہو گئے۔ اس کے چہرے سے معلوم ہو رہا تھا کہ وہ تیسرے درجے کا چور ہو۔

اس تیسرے درجے کے چور سے ابھی لوگ ناواقف ہیں۔ پولیس اور محکمہ خفیہ نے پہلے اور دوسرے درجے کے چوروں سے کافی واقف کر دیا ہو۔ اونچے درجے کے چور کی پہچان بڑی آسان ہے یعنی اس کی کنٹیں کا سردار اور اس کا لباس اچھا اور صاف ستھرا ہوتا ہو۔ جب کوئی ایسا چور بڑا جاتا ہو، جس نے کالری لگایا ہو تو وہ سب سے پہلے طبقے کا خطرناک چور سمجھا جاتا ہو، جو سب کچھ کرنے کے لیے تیار رہتا ہو اور جس نے ایک بار اپنی گرفتاری سے بچنے کے لیے پولیس میں

چپ ہنسنے رہا۔ "بستر پر لیٹا ہوا آدمی چور کے ہاتھ میں پستول دیکھ کر
لیٹا رہا۔

اپنے دونوں ہاتھ اوپر کر دیا۔ "چور نے حکم دیا۔

بے ہوش آدمی کے چھوٹی منجلی داڑھی تھی، جس کا رنگ سمورا سیلنی
نہیں وہ ایک معزز ستم رسیدہ اور مالوس انسان معلوم ہوتا تھا۔ وہ
لیا اور اپنا دایاں ہاتھ اوپر اٹھا دیا۔

دوسرا ہاتھ بھی اٹھا دیا۔ "چور نے سخت آواز میں کہا۔ "نہ جانے
فی میں کیا ہو؟ ہو سکتا ہو کہ تم اس ہاتھ سے مجھ پر گولی چلا دو؟"
دوسرا ہاتھ میں اٹھا نہیں سکتا۔ "یہ کہتے ہوئے اس کے چہرے کا
ہل ہو گیا۔

"کیا ہوا اس ہاتھ کو؟"

"کندے میں گھسیا کارڈ ہو۔"

"کیا جلتی ہوئی ہو؟"

"جلتی پہلے تھی، لیکن اب نہیں ہو۔"

ایک ڈوٹ کے لیے چور اس آدمی کی طرف پستول تلے رہا۔ اس نے
بے ہوش مال کو دیکھا۔ پھر کچھ پریشان سا ہو کر اس آدمی کی طرف نظر
سیکڑا بعد ہی اچانک چور اس آدمی کا منہ دیکھ کر ہنسنے لگا۔ وہ آدمی
بول اٹھا۔ وہاں کھڑے کھڑے کیوں مجھ چڑاتے ہو؟ چوری کرنے
ناپاک کام کیوں نہیں کرتے؟"

"معاف کیجیے، چور نے ہنس کر کہا۔ "میں بھی گھسیا کا مارا ہوا ہوں میری
کی پرانی دوستی سے اس وقت بہت فائدہ ہو گا۔ میرے بھائی ہیں
اور وہ میرے سوا کوئی اور بہت تو تمہیں لوٹ لیتا، لیکن گھسیا کا مرض پا کر
نہیں لوٹ سکتا۔"

"تمہیں گھسیا ہوتے کتنی مدت ہوئی ہو؟" آدمی نے پوچھا۔

"چار سال ہو گئے ہیں۔ میرا خیال ہو کہ ایک بار گھسیا ہو جانے پر یہ زندگی بھر
بھجوتی؟"

"تم نے سانس کا تیل آڑا یا ہو؟"

"ابھی ایک ڈونٹ نہیں کھیا، کئی گھنٹے لگا چکا ہوں۔" چور نے بڑے آرام
تو جواب دیا۔ اگر ان سب سامنوں کو یکے بعد دیگرے دکھا جائے، جن کا تیل
چکا ہوں، تو ان کی تعداد یہ تک آٹھ بار آجاسکتی ہو؟"

"تجلیم ہنسنے کے بعد فائدہ ہوا؟"

"یہ گویاں ہی پورے پانچ مہینے تک کھاتیں، سب بے کار۔ ہاں جس
میں نے نظامیہ انکسٹریٹ، گلیڈ ہاؤس کی پیش اور پاش میں طرہ پاش کا استھان
تو اس سے دیکھ کر ہنسنا۔"

"تمہیں درد ملت گویا وہ ہوتا ہی یاد میں؟"

"رہات کو۔" چور نے کہا۔ "ٹھیک اسی وقت، جب مجھے اپنا کام کرنا پڑا

ہو۔ اپنا ہاتھ نیچے کر لو۔ تم نے کبھی رات بھر استعمال کیا ہو؟"

"نہیں، کبھی نہیں کیا تھا۔ وہ کبھی بھی اچانک چمک اٹھتا تھا، ایک جیسا رہتا ہو؟"

اب چور سڑکی پانچ میٹر گیا اور پستول کھینچ کر کہہ کر لولا۔ "کبھی کبھی تو یہ درد

گویا اچانک کود پڑتا ہو۔ جب مجھے درد ہونے کا ذرا سا بھی لگتا نہیں ہوتا، تب ہی

وہ ہوتا ہو۔ اسی وجہ سے ایک بار مجھے ایک دو منزلہ مکان میں چوری کا کام چھوڑنا پڑا

تھا میری رائے تو یہ ہو کہ ڈاکٹروں کو اس کا کوئی اچھا علاج معلوم ہی نہیں ہو۔ بس

یہی بات ہو۔ اب تک میں اپنے علاج پر ہزاروں ڈالر خرچ کر چکا ہوں۔ کیا تھا

جوڑ سوچ بھی جاتا ہو؟"

"ہاں صبح کو اکثر سوچ جاتا ہو اور جب بھی بارش ہوتی ہے تو بس خدای مالک ہو۔"

"میرا بھی یہی حال ہو۔" آدمی نے کہا۔ "مہندسے اگر بادل کا کوئی چھوٹا سا بھی

فکروا کئے تو میں اپنے کندھے کے درد سے بھا سکتا ہوں۔"

"اوہ! برسات میں تو بس جہنم کی سی تکلیف برداشت کرنی پڑتی ہو۔"

"بس تم نے سو بات کی ایک بات کہہ دی؟" آدمی نے کہا۔

چور کا دھیان اپنے پستول کی طرف گیا۔ اسے اٹھا کر اس نے اپنی جیب

میں ڈال لیا اور کچھ تکلیف سی محسوس کرتے ہوئے کہا۔ "دوست! تم نے کبھی

اوپوڈلزوک کا بھی استعمال کیا ہو؟"

"بالکل واہیات ہو۔ اس سے اچھا ہو کہ مکس بی کا لیپ کر لو۔"

"ہاں، ہاں،" چور نے تائید کرتے ہوئے کہا۔ "اصل میں تو لیپ چھوٹی

چھوٹی تھیں ہی کے کام کا ہو۔ آہ، میں بتاؤں، مجھے تو بس ایک چیز ایسی لگتی ہے

جس سے گھسیا کے درد کو کچھ آرام ملتا ہو۔ ارے، میرا آج کا کام تو یہ ہی گیا، غیر

انھو، اپنے کپڑے جلد پہن لو۔ ذرا تھوڑی دیر کے لیے کسی بھول میں چلیں۔ معاف کرنا

میں بہت بے تکلف ہوتا جا رہا ہوں۔ اوہ! کتنا درد بڑھ گیا ہو ایک دم!"

آدمی بولا۔ "ایک مہینے سے مجھ میں اتنی طاقت نہیں ہو کہ اپنے کپڑے پہن

سکوں۔ ہاتھ کام نہیں کرتا۔ میرا خیال ہو، ٹامس تو سورا ہو گا۔ اس کے بنا کپڑے۔"

"تم انھو تو کپڑے میں نہیں پہناؤں گا؟" چور نے تیزی سے کہا۔

"لیکن یہ سب جو عجیب! آدمی نے اپنی حیرت کا اظہار کیا۔

"لو، یہ رہی تمہاری قیص۔" چور نے کہا۔ "بس، اب انھو مجھے ایک آدمی

لا تھا، جو کہ رہا تھا کہ او میری آنکھ منٹ سے اسے اتنا فائدہ ضرور ہوا تھا کہ وہ

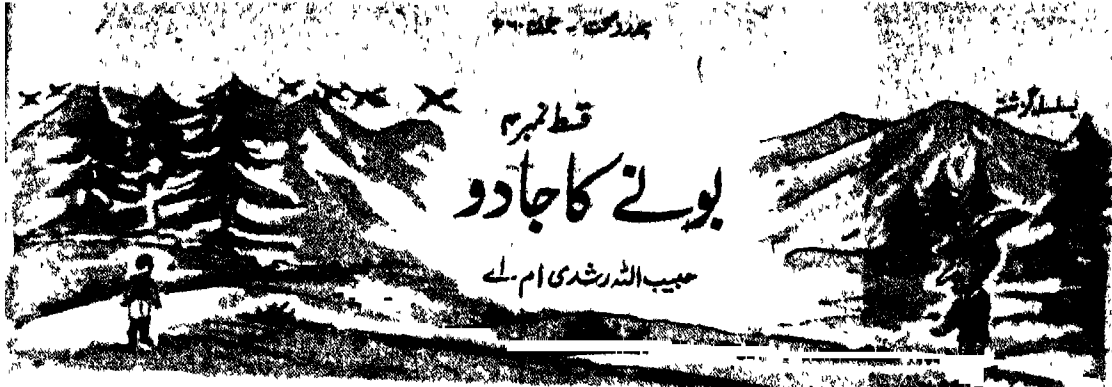
بہنے کے بعد وہ ٹائی باندھنے کے قابل ہو گیا۔"

درد اتر کر وہ آدمی پھر کا اور کچھ کچھ لولا۔ اوہ! اپنے تئیں بھولی

ہی آیا۔ نیز پر رکھے تھے۔"

چور نے اس کا دایاں بازو پکڑ کر جواب دیا۔ "آدمی، چھوٹا ہاں ہاں کو

میرے پاس کافی ہے۔ کبھی تم نے تو بھول اور تڑپ کئے تھے۔ کبھی تو بھول



لال گائے سب سے بڑی اور سب سے غریب گائے تھی مگر وہ اب سب سے زیادہ خسیل نظر آتی تھی۔ اس نے بھر کر کہا، تم اپنی ماں کو کس کس طرح پریشان کرتے تھے۔ کتنی مرتبہ تم نے دودھ کے برتن کو جھکولے دے دے کر دودھ گریا تھا۔ کتنی مرتبہ تم نے اپنی ماں کو چمک دیا تھا اور اس بے چاری کو لڑا لڑا دیا تھا، آؤ اب سب کا انعام بھی لیتے جاؤ۔ یہ سن کر نلس یہ کہنا چاہتا تھا کہ اس نے جو کچھ کیا اسے بہت افسوس ہی آتا ہے وہ ہرگز ہرگز انہیں نہیں ستائے گا، اور بالکل نیک بن چلے گا، بس وہ اسے اس بوتے کا پتہ بتا دیں۔ مگر گایوں نے ایک نہ سنی اور اتنا شور مچایا کہ نلس کو اندیشہ ہوا کہ کہیں کوئی گائے رستی تیار کر اس پر حملہ نہ کر بیٹھے۔ وہ چپکے سے تھان کے باہر نکل آیا۔



اب اس کو بالکل یقینی ہو گیا کہ بوتے کی تلاش میں کوئی بھی اس کی مدد نہیں کرے گا۔ ایسی کے عالم میں وہ کھیت کی منڈیر پر بیٹھ کر سوچنے لگا کہ اگر وہ انسان نہیں بنے گا تو کیا ہو گا۔ آہستہ آہستہ وہ محسوس کرنے لگا کہ اس بالیشی کی حالت میں وہ کن کن فوائد اور نعمتوں سے محروم رہے گا۔ وہ اب ہر چیز سے محروم ہو چکا ہے۔ دوسرے لڑکے اب اس کے ساتھ نہیں کھیلیں گے۔ ماں باپ کے بعد وہ اس کا شتکاری کا کام نہیں سنبھال سکے گا۔ اور یقیناً کوئی لڑکی اس سے شادی کرنے کے لیے راضی نہ ہوگی۔ وہاں بیٹھے بیٹھے اس نے اپنے گھر پر نظر ڈالی۔ اس کا گھر ایک غریب مٹو گھر تھا مگر اب اس کو یہ حقیر گھر بھی بڑی چیز نظر لگا۔ لگا۔ اب وہ طویلے کے فرش کے نیچے کسی سوراخ میں بھی گزر بسر کر سکتا ہو۔

موسم بہت اچھا تھا۔ پھول کھلے ہوئے تھے کھیت اور باغ سرسبز تھے۔ اس کے آس پاس چڑیاں خوش میں چہچہا رہی تھیں مگر تیرے کے سر پر عزم کا پہاڑ تھا۔ اب اسے کوئی چیز مسرت نہیں بخش سکتی تھی۔ وہ کہہ چیرے خوش نہیں ہو سکتا تھا۔

آسمان کھلا ہوا تھا، پرندے درختوں پر اڑتے پھر رہے تھے اور جنگلی لہجوں اور قاندا کے پرے پرے اڑتے چلے جاتے تھے۔ اگرچہ وہ بہت اُونچے اڑ رہے تھے، پھر بھی ان کی آوازیں تیل سن رہا تھا اور سمجھ رہا تھا۔ وہ چلاتے جاتے تھے، ہم پہاڑ پر جا رہے ہیں۔

جنگلی قانداؤں نے اڑتے اڑتے جب کھیتوں میں پالتو قانداؤں کو دیکھا تو انہوں نے



غوطہ لگایا اور پالتو قازوں سے کہا، "ہمارے ساتھ چلو، ہمارے ساتھ چلو ہم پہاڑی پر جا رہے ہیں۔" پالتو قازوں نے سر اٹھا کر انہیں دیکھا مگر جواب بڑی سمجھداری کا دیا، "ہم یہیں مڑے میں ہیں، ہمیں تو معاف کرو۔" بعض قازوں نے دوتین مرتبہ اپنے پنکھ پھڑپھڑائے گویا کہ جنگلی قازوں کا ساتھ دینے کے لیے نیم راضی تھے۔ ان قازوں کی ماں نے تنبیہ کی، "خبردار! احمق نہ بنو۔ یہ سب فالتے کریں گے اور دوسری کھا جائیں گے یا پھر کسی شکاری کی بندوق کا نشانہ بنیں گے۔" اس پر سب تو خوشیے پڑ گئیں مگر ایک نوجوان قاز پر ماں کے کہنے کا کچھ اثر نہ ہوا۔ اس کے دل میں جنگلی قازوں نے سیر کا شوق پیدا کر دیا تھا۔ آخر اس نے کہہ ہی دیا، "اب کے ان قازوں کا جو بھی پڑا دھڑ سے گزرے گا میں اس کا ساتھ دوں گا۔" تھوڑی ہی دیر کے بعد ایک اسی طرح ادھر آنکلا اور غوطہ لگا کر ساتھ چلنے کے لیے پکارا۔ نوجوان قاز نے جواب دیا، "ذرا ٹھہرو، میں آرہا ہوں!" اس نے

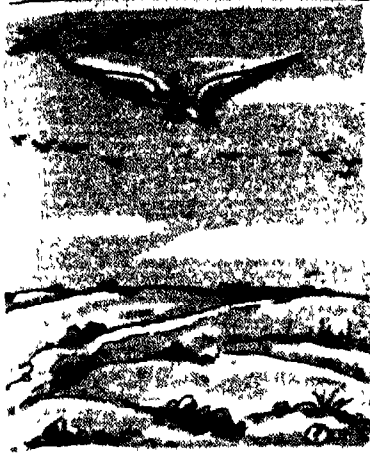


بکھ پھیلانے اور اڑنے کی کوشش کی لیکن وہ اڑنے کی عادت بھلا چکا تھا، دُور ہی جا کر زمین پر آ رہا۔ جنگلی قازوں نے غالباً اس کی آواز سن لی تھی، نے کھیت پر جا کر چکر لگایا اور نوجوان قاز نے دوسری مرتبہ اڑنے کی۔

نلس یہ سب کچھ دیکھ بھی رہا تھا اور سن بھی رہا تھا۔ اس نے سوچا کہ یہ قاز ہمارے قازوں میں سب سے عمدہ قاز ہے، اگر یہ اڑ کر چلا جائے گا تو برا ہوگا۔ اس کے چلے جانے سے آماں اور آبا کا بڑا نقصان ہوگا۔ اس لیے پکڑ رکھنا ضروری ہے، اس مرتبہ وہ پھر بھول گیا کہ وہ اب اتنا ذرا سا اور کڑوا۔ اس کے روکے سے نہیں ٹک سکتا۔ بہر حال اس نے ایک جست لگائی اور اس قاز کی گردن اپنے دونوں ہاتھوں سے مضبوطی کے ساتھ پکڑ کر کہا، "نہیں"

نہیں، تمہیں اس دقت اڑنا نہیں چاہیے۔ قاز اپنے ہاتھوں کو پھیلا کر اڑنے کا ارادہ کر چکا تھا۔ اسے اپنی گردن کو جھٹکا دے کر اس ہاتھ بچے کو پھڑا دیے کا موقع نہ ملا۔ وہ زور لگا کر ہوا میں بلند ہو گیا اور نلس اس کی گردن پکڑے لٹکا رہا۔ قازوں کا یہ پہلا پہلا بہت جلد ہوا میں اتنا بلند ہو گیا کہ نلس کو غش سا آنے لگا۔ قاز کی گردن چھوڑ دینے کا کوئی موقع نہ تھا۔ اگر وہ گردن چھوڑ دیتا تو زمین پر گر کر فوراً ہلاک ہو جاتا۔ لیکن وہ دیر تک لٹکا ہی نہیں رہ سکتا تھا۔ اب جان بچانے کی یہی صورت ہو سکتی تھی کہ وہ کسی طرح قاز کی پیٹھ پر چڑھ جائے۔ بڑی مشکل سے اس نے یہ ہم سر کی مگر قاز کی پیٹھ پر جم کر بیٹھنا بھی بڑا مشکل کام تھا۔ اس کے پر چلنے لگے اور نلس ادھر ادھر پھسل پڑتا تھا۔ دونوں پنکھ پھیلے ہوئے تھے اور ہلکے رہتے۔ مگر





گردن میں لٹکے رہنے سے یہ جگہ کہیں غنیمت تھی۔

پردوں کی سرسراہٹ، ہوا کے تیز چھپچھپے اور پکھلیوں کی پھڑپھڑاہٹ سے ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ طوفان میں گھرا ہوا ہو۔ ان چیزوں سے دیر تک ٹلس کے حواس بکھڑکے رہے۔ اُسے مرنے کی فکر تھی کہ کہیں وہ پھسل کر نیچے نہ گر پڑے۔ تھوڑی دیر کے بعد اس کے حواس درست ہونے لگے۔ اب اس کو فکر پڑی کہ آخر یہ قاز اُسے کہاں لے جا رہے ہیں۔ وہ خوف کے ماسے زمین پر نظر ڈالنے کی جرأت نہیں کر سکتا تھا۔ آہستہ آہستہ اس کا خوف کم ہوا اور اس نے ڈرتے ڈرتے زمین پر ایک اچھٹی سی نظر ڈالی۔ اس کو بڑا تعجب ہوا کہ زمین پر طرح طرح کی چھینٹ کے تھان پھیلے پڑے تھے۔ حیرت میں بے اختیار اس کی زبان سے نکلا، "زمین پر یہ کیڑے کیسے پڑے ہیں؟" اس کو اس سوال



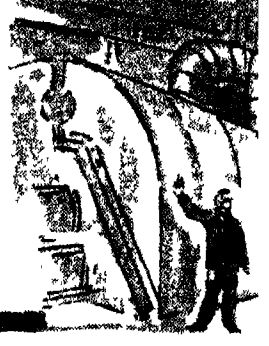
کا جواب ملنے کی توقع نہ تھی مگر برابر کے اڑنے والے جنگلی قازوں نے فوراً جواب دیا، "یہ کیڑے نہیں ہیں یہ تو چراگا ہیں ہیں؟" اب اس کی سمجھ میں آیا کہ بلندی پر ہونے کی وجہ سے اسے کھیت، کیڑے کے تھان دکھائی دے رہے ہیں۔ اب وہ تیز رفتاری اور ہوا کی تیزی کا کسی قدر عادی ہو چلا تھا اور زمین کی طرف بار بار دیکھ کر چیزوں کو سمجھنے کی کوشش کرنے لگا۔ اُوپر سے بعض چیزیں ایسی مضحکہ خیز نظر آتی تھیں کہ اس کی ہنسی نکل جاتی تھی۔ پھر پکایا کہ اسے اپنی حالت کا خیال آیا کہ وہ خود تو نہایت خطرناک مصیبت میں پڑا ہوا ہے، اس کو کسی چیز پر ہنسی کیوں کر آسکتی ہو۔ ہوا میں بے شمار پرندے اڑ رہے تھے۔ ایک غول جب دوسرے غول کے پاس سے گزرتا تو چلا چلا کر سوال جواب ہوتے۔ ایک سوال کرتا، "اچھا تو تم آج ہی آرہے ہو؟" دوسرا چلاتا، "ہاں، مگر چشمہ کی کیا حالت ہو؟" پہلا جواب دیتا، "درختوں پر ایک پتہ نہیں، جھیلوں کا پانی برف کی طرح ٹھنڈا ہے" غرض قازوں کا قافلہ تیزی سے اڑا چلا جاتا تھا۔ ٹلس جس قاز کی پیٹھ پر سوار تھا وہ تو ایک پالتو قاز تھا، اس کو اڑنے کی



کے عادت نہ تھی اس کے پردوں میں اتنا دم نہ تھا کہ وہ جنگلی قازوں کا ساتھ دے سکتا۔ اُس نے چلا کر اپنے ساتھیوں سے کہا، "معاذ اللہ! مجھ میں اب اتنا دم نہیں کہ تمہارا ساتھ دے سکوں، مجھے کوئی جھیل بتا دو کہ میں وہاں دم لے لوں پھر کسی اور غول کے ساتھ تمہارے ہاں آپہنچوں گا۔" جنگلی قازوں نے جواب دیا، "تھوڑی دیر اور چلے جاؤ قریب ہی ایک بڑی اچھی جھیل ہے اور پاس ہی کھیت اور باغ بھی ہیں؟" تھوڑی ہی دیر کے بعد وہ جھیل آگئی۔ ٹلس کا قاز جھیل کو دیکھتے ہی زمین کی طرف اترنے لگا اور جھیل کے کنارے ریت پر آہستہ سے ٹکنا چاہتا تھا مگر لڑھک گیا اور ٹلس قاز کی پیٹھ سے پھسل کر ریت میں لوٹ پوٹ ہو گیا۔

(باقی آئندہ)

غیر معمولی بصیرت



5841-60

اور عزت کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ وہ لے ایک زبردست سائنس دان ہیں۔ جنگ کے دوران میں ولندیزیہ کے ایک لیڈر گروٹس نے اپنے ایک ساتھی کی تصویر ہر کوس کو دکھائی اور اس سے کہا کہ مجھے اس شخص پر کبھی کسی شبہ نہ ہوتا ہو کہ یہ ہمارے موافق نہیں ہو۔ تم بتاؤ تمہاری کیا رائے ہو؟ ہر کوس نے تصویر کو غور سے دیکھا اور کہے میں ادھر ادھر نظر ڈال کر کہا: میں اس شخص کو ایک جرم سپاہی کے لباس میں دیکھ رہا ہوں۔ بعد میں معلوم ہوا کہ وہ واقعی جاسوس تھا، اس لیے اس کو گولی سے اڑا دیا گیا۔

ولندیزیان شہیدان کے صنعتی اداروں میں ہر کوس کی خدمات سے عام طور پر فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ وہ مشینوں کو صرف ہاتھ سے چھو کر بتا دیتا ہے کہ اس کا فلاں پرزہ خراب ہو گیا ہے، اسے بدل دو۔ یا مشین میں فلاں خرابی واقع ہوئے والی ہے، اسے درست کر لو۔ ہمارا یہ دیکھا گیا ہے کہ ہر کوس نے جو کچھ بتایا وہ بالکل ٹھیک تھا۔

نوربرگ کا ایک شخص آؤ نیچ ہے۔ اس میں بھی بعض عجیب اور غیر معمولی قوتیں ہیں، آؤ جب کبھی کسی بلب کے نیچے والے دھات کے سرے کو اپنے ہاتھ سے چھتا ہے تو وہ روشن ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر جنگ اس کا کوئی سبب نہیں معلوم کر سکے۔

ڈنمارک کا بےنے والا ایک شخص پریٹر جاسنس جب کبھی کی روشنی جل کر کے ایک آٹم کرسمس پر لپٹ جاتا ہے تو اس کے سینے اور بازوؤں اور پٹائی سے عجیب قسم کی روشنی نکلتی ہے۔ اس طرح اگر ایک شیشے کی پلیٹ میں لوہے کا پرادہ رکھ دیا جائے اور اس پر آٹم بڑا لے کر پاس اپنا ہاتھ لے جائے تو وہ براہ راست دیکھ لے اور نہ اچھے لگتا ہو۔

پچھلے کرسمس کی شام کو کبھی ہوڑ کا بےنے والا ایک پانچ سال کا خوبصورت بچہ لکھن خانبہ ہو گیا۔ میپ برگ، بریمین اور نورسیکوف کی سے ڈھونڈتے ڈھونڈتے پریشان ہو گئے، مگر بچے کا کہیں پتہ نہ لگا۔ قرب و حوا کے دیہات میں ڈھونڈا، جنگل میں تلاش کیا، دریا چھانسنے کہا بیریمین کا کوئی بالک چدرائے اٹھلے گیا ہو، اس لیے کہنے کوئے کی خاک چھانی، مگر کوئی نتیجہ نہ نکلا۔ پبلک برارغل نے اخباروں میں پولیس کے خلاف سخت مضامین نکل رہے تھے، بے سود۔ سات ہفتہ تفتیش کے بعد پولیس وہیں بھی جہاں تلاش پہلے دن تھی۔

جیرارڈ کروٹش ایک ولندیزی روشن خمیر ہے۔ وہ کھوٹے ہوتے بت لگائے کا ماہر ہے۔ اس کی خدمات حاصل کی گئیں کروٹش نے سارا رکھا کہ برنڈ دریا سے ایسی ٹی میں گر پڑا ہو اور دریا کا تیز دھارا اسے رنگ بہا کر لے گیا ہو۔ کسی کو اس بات کا یقین نہیں آیا، مگر رائے تھا کہ مجبور کیا کہ ولندیزی روشن خمیر نے دریا میں جو مقام بتایا ہے، کو تلاش کیا جاتا ہے سچے کی لاش ٹھیک اسی جگہ ملی، جہاں کروٹش یا تھا۔ لاش کے طبی معائنہ نے بھی کروٹش کی پراسرار پیش خبری کی۔ ظاہر ہے کہ کروٹش کسی ان مضامین میں نہیں لکھا تھا۔ پھر اس رپٹ لگائی کہ یہ قدرت کی حاکم اور غیر معمولی قوت کا کرشمہ ہے۔ سنس بخود ہے۔ وہ اس گفتی کو نہیں سمجھا سکتی۔

کروٹش کے کارناموں کے علاوہ جن سے سارا یورپ انگشت بدندا ہے ولندیزی پریٹر جاسنس اور سارا روشن خمیر ہیں جس کے پراسرار کاوشے بھی زیادہ حیرت انگیز ہیں۔ ان کے سبب سے انہماک ہر کوس کی حکومت احترام

ظاہر کر چکے ہیں۔ خود اس بوجھ میں جس قسم کی سیکڑیں مثالیوں میں جائیں گی
 انہی کو عرصہ پہلے آنجنائی ٹھکر دیپ زائق سنگھ گھنٹوں میں رہتے تھے۔ ایک دن
 ان کے پاس ایک مریض آیا جس کو ۱۰-۱۲ بخار چڑھا ہوا تھا۔ وہ چاہتا تھا کہ
 بخار فوراً اتر جائے اور وہ اپنے کام پر چلا جائے۔ ٹھکر صاحب نے کہا: ایسا
 کرو۔ یہ بات خطرہ سے خالی نہیں ہو۔ مگر وہ نہ مانا کہنے لگا: اگر میں آج دفن
 نہ گیا تو ملازمت سے الگ کر دیا ہاؤں گا۔ ٹھکر صاحب نے اس کے سر پر
 پھیرا۔ اس کا بخار اتر گیا، مگر جب وہ وہاں سے اٹھ کر چلا تو گر پڑا۔ ٹھکر صاحب
 نے پھر اس کے سر پر یہ کہہ کر ہاتھ پھیرا کہ میں بخار سو ڈگری کیے دیتا ہوں چنانچہ
 اس کا بخار سو ڈگری ہو گیا اور وہ آسانی سے اٹھ کر چلا گیا۔ ہمارے ملک کے ڈاکٹر
 بھی ان کی ان قوتوں کی کوئی توضیح نہیں کر سکے۔ وہ یہ کہہ کر خاموش ہو جاتے تھے
 یہ قوتیں خدا داد ہیں اور ہماری سمجھ سے بالاتر ہیں۔

رِعیاتی اسکیم

بہارِ صحت اپنے نئے دور میں بدلی
 ہوئی ترتیب، دل چسپ مضامین، اضافی
 اور تعلقات کے ساتھ زمین و اعلیٰ طاہریت
 پر شائع ہو رہا ہو۔ ان نئی دل چسپیوں کے بعد
 اگر کسی ماہ ————— آپ نے بہارِ صحت
 کا مطالعہ نہیں کیا تو کیا ایک اچھا موقع ہاتھ
 سے گھڑا۔ بہارِ صحت پابندی سے ہر شے
 کے لیے نئی رعایتی اسکیم سے فائدہ اٹھاتیے
 اور آگے بڑھے ————— کے بھلے صرف
 ————— چھوٹے ————— میں دو سال کے لیے
 ————— میریجے ————— یا ایک سال کے لیے عود
 اور ایک سال کے لیے اپنے کسی عزیز
 دوست کو عہدِ ابدی دے۔

بہارِ صحت

کا مطالعہ آپ کی زندگی کی نئی راہیں کھول
 رہا کھول دے گا۔
 اس کے آگے بڑھنا چاہیے۔

اگرچہ وہی سہولت ایک سہولت تھی۔ احمد نے بار بار مابین انہیں شہر
 حیات میں مثال دیا۔ سہولت انسانی کے آ رہا رہے کہ سکتا تھا، دھات کے ایک
 ڈبے میں ایک گھڑی بند کر دی گئی، سہولت نے ڈبے کی طرف دیکھ کر بالکل ٹھیک
 حالت بتا دیا، ایک سو سے ایک ماہر نے یہ معلوم کر چکی بہت کوشش کی کہ وہ
 کھول کر دھات کے آ رہا دیکھ لیتا ہو مگر وہ کچھ معلوم نہ کر سکا۔

نیویارک کی ایک عورت ایلیون وئی فریج میں ایک عجیب و غریب
 قوت تھی۔ وہ تاریخی میں مختلف رنگوں میں تیز کر لیتی تھی، مثلاً اس کی آنکھوں
 پر پہلی باندھ دی گئی اور اسے ایک بالکل تاریک کمرے میں لے گئے، جہاں ایک تن
 میں مختلف رنگوں کی گیندیں رکھ دی گئی تھیں۔ وہ اس رتن میں جھانکتی تھی اور
 جس رنگ کی گیند کو اٹھانے کے لیے اس سے کہہ جاتا تھا وہ بلا کسی پس و پیش کے
 اس رنگ کی گیند اٹھا لیتی تھی، وہ صرف ہاتھ سے گیند کو چھوتی تھی اور اٹھا لیتی
 تھی۔ سائنس اس معجزہ کو نہیں سمجھا سکی۔ ڈاکٹر اور مابین سائنس یہ عقیدہ حل
 نہیں کر سکے کہ رنگ کی شعاعیں کیوں کر اس کی آنکھوں میں داخل ہوجاتی ہیں
 اس سوال کے متعلق یہ کہا جاتا ہے کہ وہ ان شعاعوں کو محسوس نہیں کر سکتیں۔

سائنس میں دارسل کے ماحول طبیعیاتی انشی ٹیوٹل نے ایک پوسٹا
 کسادہ کے متعلق رپورٹ شائع کی جو ۳۰ گھنٹے پہلے اسپتال کے کسی مریض کی موت
 کی پیش گوئی کر دیتا تھا۔ بڑی خوفناک صلاحیت تھی یہ اس کسان میں اس کا نام
 ظاہر نہیں کیا گیا، اس لیے کہ ڈر پر تھا کہ پہلک اس پر حملہ کرے۔ وہ کسان
 مریض کے امیر چکرتا تھا۔ اگر موت اس مریض کے سر پر پڑا رہی ہوتی تھی تو وہ
 اُسے سو گتہ لیتا تھا اور بتا دیتا تھا۔

ہیڈرکس میں بھی یہ دہشت ناک صلاحیت ہو۔ وہ بھی لوگوں کی موت
 کی پیش گوئی کر دیتا ہے، لیکن اس کی اس قوت کا تعلق خواص یا بی یا نفس
 پہنچائی سے ہو۔ سائنس نے نئے نام تو گزرتے لیتے ہو، لیکن انکی تشریح سے دامن
 بھائی ہو۔

کچھ عرصہ ہوا کہ کسی نے کہا تھا کہ ہینرل زندہ ہو، وہ اسپین میں
 موجود ہو۔ یہ اعلان بھی ایسی ہی باتوں میں سے ایک ہو، جن کا سمجھنا آسان
 نہیں ہو۔

میں معمولی قوتوں کے لیے واقعات ترقی یافتہ یورپ کے ہیں اور وہاں
 کے ماہرین طب اور ماہرین سائنس بار بار ان کی توضیح اور تشریح سے اپنی منہ



کابل کی ایک مچھلی

بحر الکابل کے جزیرہ تاروک میں ایک ایسی مچھلی تھی، جس کے سے انسان کو ڈرانے خواب دکھائی دیتے ہیں۔ ماہرین بھی یہ تسلیم کرتے مچھلی کے استعمال سے انسان پر سکون غینہ نہیں ہو سکتا۔ آسٹریلین س سی رنٹل نے اپنے ایک بیان میں بتایا جو ”ایک شخص نے اس اکریہ خواب دیکھا کہ وہ ایک بڑے ہسپتال کے آپریشن روم میں ہے اکثروں اور نرسوں کی ایک بڑی فوج اس کے پاس کھڑی ہوئی ہے بے ہوشی کی دوا بھی نہیں دی گئی اور ڈاکٹروں نے اس کے نئے سوٹ کا آپریشن کرنا شروع کر دیا۔ اس خواب کا اس شخص پر اتنا اثر ہوا کہ وہ بیمار ہوا تو جہاں کراچی یوسی کے پاس پہنچا اور اس سے زور دیا کہ ”تم میری جین پکار پر مدد کے لیے کیوں نہیں آتیں“ رنٹل نے انھوں نے بھی مچھلی کھائی، لیکن اتنا بھیانک خواب نظر نہیں آیا۔ اسے میں انھوں نے بتایا ”میں نے خواب دیکھا کہ میں مردوں اور مکی ایک پارٹی میں ہوں۔ جہاں سارے جہاں بالکل ننگے ہیں اور رابر یہ گانا گاتا ہوا کہ ”ہاں، ہم بغیر پاجاموں کے ہیں۔“ ایک دوسرے لہتا ہوا کہ ”کوئی نہیں جانتا کہ مچھلی ڈراؤ نے خواب کیوں لائی؟ بعض کا خیال ہے کہ اس مچھلی کے یہ اثرات اس کی بعض بنائی عقائد کا نتیجہ ہیں۔“ مچھلی سمندری چٹانوں کے قریب پائی جاتی ہے اور کھانے میں بنائی جاتی ہے، لیکن تاروک کے باشندے اگر کسی شکار میں اس مچھلی پکے ہیں تو گہرا کر پیچک سمیٹتے ہیں۔

ان کے درد میں کی رنج

شکار۔ امریکہ کے ڈاکٹر ایف ایف ایف۔ اسٹینڈل کا کہنا ہے کہ وہ

کی اکثر قسموں کا سر سے کوئی تعلق ہی نہیں ہوتا۔ تقریباً ۹۵ فی صد درد درجہ کی دوسری کیفیات کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ کسی ایسے کمرے میں بیٹھے ہوں، جس میں صاف ہوا کا گزر نہ ہو تو آپ کے سر میں درد شروع ہو سکتا ہے۔ آپ کو اگر بچاؤ آگیا ہو تو جسم کی فطری حالت کے نتیجے میں بھی آپ کو درد درجہ ہو سکتا ہے۔ کسی وقت کا کھانا چھوڑ دینے سے بھی آپ کو درد درجہ ہو سکتا ہے۔ کسی کام میں زیادہ دیر کی محنت بھی آپ کے لیے درد درجہ کا باعث ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے ”درد دوسرا بالکل دوسری سے درد پیدا کرنے والے کسی ماورے کے اخراج سے پیدا ہوتا ہے۔“ عام درد درجہ کام میں زیادہ محنت یا کسی کام میں بہت دیر تک لگے رہنے سے ہوتا ہے، لیکن اس کا علاج بھی بہت آسان ہوتا ہے۔ کام چھوڑ دینے، جگہ تبدیل کر دینے اور کچھ دیر آرام کرنے سے یہ درد رفع ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر اسٹینڈل اس سلسلے میں ایک اور دل چسپ بات بتاتے ہیں، وہ یہ کہ ”اس درد کی سائنٹیفک تحقیقات کے لیے آپ اسے کسی جانور کے سر میں منتقل نہیں کر سکتے۔ اس کے لیے تو سائنس دانوں کو انسانوں پر ہی تجربے کرنے پڑیں گے۔“ ان کا کہنا ہے کہ درد دوسرا انسان کے دماغی اور جسمانی مسئلے کی طرف ایک وارننگ کا کام کرتا ہے، لیکن ”عام درد دوسرے بعض لوگوں کا اپنے سر میں دوسری ہونے کا شہکار ہوتا ہے۔ ایسے ایک ہزار واقعات میں سے صرف تین کے سر میں دوسری پائی گئی؟“

دن بھر کی تھکن

رات کو چپکے سے کوئی آواز آپ کے کان میں آجائے تو آپ کیا محسوس کریں گے؟ انسان کو ہر وقت ایک بے دوست ایک راز دان کی، ایک دل کی باتیں سننے والا اور سچ سمجھنے والا کی صورت

بدلتی ہو۔ انسان کی اسی ضرورت کو محسوس کرتے ہوئے وہی ایجاد اسٹریل کے
 حکم پر عمل کرنے لگے ایک ایسی خفیہ سروس شروع کی جو رات کے تھکے ماندے
 آجروں اور انہی کی طرح دوسرے پریشان لوگوں سے دل چسپ باتیں کرکے
 انہیں گہری نیند سلائے کی کوشش کرتی ہو۔ اس مقصد کے لیے ایک خاص
 فن کار مقرر ہو۔ آپ رات کو بستر پر بے چینی سے کوئی نیم بدل رہے ہوں، ہزار
 بوشش کے باوجود نیند نہ آ رہی ہو، ڈراڈنے خیالات دماغ کو پریشان کر رہے
 ہوں تو بس وہی فن کار مقرر گھمائیے، ایک شہسب اور نرم آواز آپ کو سنانی دے گی۔
 آپ جس کی آواز چاہیں گے وہی آپ سے بات کرے گی۔ مطلب یہ کہ اگر آپ
 کسی لڑکی سے بات کرنا چاہیں گے تو لڑکی طے کی یا کسی مرد کی آواز چاہیں گے
 تو مردانہ آواز سنانی دے گی۔ شعبہ مذکور کا کہنا تاہم کہ اس کی یہ سروس بہت
 کامیاب ہو رہی ہو۔ روزانہ رات کو تقریباً اسی اشخاص اس سروس کی مدد
 حاصل کرتے ہیں۔ ان میں اکثریت ایسے لوگوں کی ہوتی جو چاہتی پریشانیاں
 پر خود قابو نہیں پاسکتے اور کسی دوسرے معتمد آدمی سے بات کرنے سے
 ہیں ان کاظم غلط ہو سکتا ہو۔ اس سروس کے آپریشن کے انتخاب میں ان
 کی آواز کو بڑی اہمیت دی جاتی ہو صرف اچھی آواز والی لڑکیاں اور لڑکے
 اس کام پر لگائے گئے ہیں اور انہیں اس قسم کا حلف اٹھانا پڑتا ہو کہ وہ
 ساری باتیں راز میں رکھیں گے۔

گھنچن کا علاج

جاپان کی ٹوکوشیا یونیورسٹی کے شعبہ علم ترکیب جلد نے یہ اعلان
 کیا ہو کہ اسے ایک جینی ناث سوزیٹا جیو نیکا سے گھنچن کا علاج کرنے میں
 کامیابی حاصل ہوئی ہو۔ اس بوٹی کی یہ خاصیت بتائی گئی ہو کہ اس میں بال
 اگانے کی صلاحیت ہوتی ہو۔ شعبہ مذکور کے ایک پروفیسر نے دجن کا ناٹا
 خبر میں ظاہر نہیں کیا گیا ہے، اپنے بیان میں بتایا ہو کہ اس بوٹی میں ٹینن، نامیاتی
 حرش، مختلف کیمیائی مادے اور کافی بڑی مقدار میں سوزیٹا میرن پائے
 گئے ہیں۔ جب سوزیٹا میرن کھوری کی جلد میں پیچتا ہو تو اس میں موجود خیر
 اور ترشوں کے اثر موثر کو کوئی شکل اختیار کر لیتا جو سر میں بال اگانے
 کا محرک بن جاتا ہو۔ پروفیسر کے خیال میں یہ دوا کھوری میں ایسے حالات
 پیدا کر دیتی جو جوبال اگانے کے لیے ضروری سے ہوتے ہیں۔ ہو کہ یونیورسٹی
 اور اوسا کا سٹریل ہسپتال میں علاجی تجربوں میں بھی یہ نباتی دوا کامیاب ہوئی ہو۔

اس کی افادیت کے بارے میں یہ دوا کیا گیا ہو کہ گزشتہ نومبر سے اب تک
 چھ مریضوں پر یہ دوا استعمال کی گئی جو ان میں باقیقیس عمر ۴۰-۸۰ فی صد
 کے سروں میں اس سے بال اگانے میں کامیابی ہوئی ہو۔ صرف ٹوکوشیا یونیورسٹی
 میں سینتالیس مریضوں میں سے چونتیس کے سر میں نئے بال نکل آئے ہیں۔ انہی
 اعداد و شمار سے یہ اندازہ لگایا جاسکتا ہو کہ گھنچن کے علاج میں ایک نباتی دوا
 کتنا بزرگ دست انقلاب لاسکتی ہو۔

انسان — سمندری گوریل

آکسفورڈ یونیورسٹی کے پروفیسر برائے حیاتیات سر ایلیٹر بارڈی نے
 انسان کی تخلیق کے بارے میں ایک نیا نظریہ پیش کیا ہو اور وہ یہ کہ "انسان
 پہلے سمندری گوریل تھا" پروفیسر موصوف نے حال میں براٹش، انگلستان میں
 امور بحری سے متعلق سائنس دانوں کی ایک کانفرنس میں اپنے نظریہ کی تفصیل
 کے ساتھ وضاحت کرتے ہوئے بتایا کہ انہوں نے اپنا نیا نظریہ تیس سال کی
 تحقیقات کے بعد قائم کیا جو اور دوسرے سائنس دانوں نے بھی ان کے
 نظریہ کی تائید کی ہو۔ سر ایلیٹر بارڈی کے خیال میں ایک بار گوریلوں پر ایسا
 آیا کہ وہ جنگلوں میں غذا حاصل کرنے کے خوف ناک مقابلوں سے گھبرا کر سمندر
 میں کود پڑے، جہاں شروع میں انہیں بڑی دقتوں کا سامنا پڑا، لیکن رفتہ
 وہ پانی میں پرتا سیکھ گئے۔ پروفیسر موصوف کہتے ہیں کہ "میرا اندازہ ہو کہ دس
 لاکھ سال قبل گوریل پہلے سمندر کی طرف بھاگے تھے اور پانچ لاکھ سال قبل
 انسان کی شکل میں سمندر سے باہر آئے" سمندری زندگی میں ہی ان گوریلوں
 کے جسم کے بال ختم ہو گئے اور "سورج کی تپش سے بچنے کے لیے ان کے
 سر پر بال رہ گئے" پھر وہ یہ بھی بتاتے ہیں کہ انسان نے، جو پہلے گوریل تھا
 سمندری میں رہ کر کھڑا ہونا سیکھا، کیونکہ سمندر کا پانی اس کے جسم کو سہارا
 دیتا تھا۔ سمندر میں ہی اس انسان کی ٹانگیں لمبی ہوئیں اور سمندر کی جھیلیاں
 اور دوسرے جانور کھانے کے نتیجے میں اس انسان کے ہاتھوں نے ایک نئی
 شکل اختیار کر لی۔ سر ایلیٹر بارڈی یہ بھی بتاتے ہیں کہ انسان نے اپنی سمندری
 زندگی میں ہی اوزار اور ہتھیار استعمال کرنا سیکھ لیا تھا۔ وہ ساحلی پتھروں سے
 بحری خارشہتوں کا شکار کھینچنے لگا تھا۔ پھر جب وہ کھڑا ہونے لگا، ہتھیار استعمال
 کرنا سیکھ گیا اور سیدھا ہو کر چلنے کے قابل ہو گیا تو اس نے خشکی کا رخ کیا اور اس نے اندر
 دوسرے جانوروں سے زیادہ طاقتور ہو کر انسان بن گیا اور دنیا کی تاریخ کو بدل دیا۔

کھیل کود، دماغی اور جسمانی صحت کے لیے ضروری ہے

ہمدرد ٹرسٹ کلب کا قیام و افتتاح

دن کی ایک ضروری چیز ہے۔ کام کے بعد اور خاص طور پر ایسے کام کے بعد جب ایک اعلیٰ اور اہم مقصد تکال کو پھٹنے کے لیے ششدری اسپرٹ کے ساتھ کیا جائے، دلخ اور احصاب کو لینے اور تفریح کی بڑی صحت ضرورت ہوتی ہے۔ کلب کے بیکل اور کھیل کے بعد تازہ دم ہو کر نئے جذبے سے کام۔ یہی طریق کار صحیح ہے اور اس سے دماغی و جسمانی توانا رہ کر رہا رہتا ہے۔

مؤرخہ ہمدرد ٹرسٹ کلب کی بنیاد بننا، اور ملزم حکم جاری حال کا اور سعید دہلوی صدر ہمدرد کی زیرین خواہش ہے۔ ۱۸ مارچ ۱۹۸۰ء کو جاری عمل پہنا۔ ہمارے حکم صاحب جو اپنی قربت و برادری میں بے مثال ہیں، کام کے دس ہفتے کے ساتھ خوش بلیں اور خوش خلقی کے لیے نمود ہیں، کارکنان ہمدرد کے لیے جہاں ان کی شخصیت عمل کے لیے محرک ہو رہیں زندگی کے دیکھ

ہے، وہ مشکل ضرورت ہو رہی ہیں اور جسمانی تربیت، ایک نشان منزل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمدرد میں سرمایہ صحت کی آورش کے اس دور میں بھی فضا عام ڈگر سے بالکل مختلف ہو۔

(ستمبر ۱۹۸۰ء) ہمدرد کا دن تھا، ہمدرد لیوور ریڑی کے ملحق وسیع میدان پر کارکنان ہمدرد کا پرورش ہو رہا ہے۔ کرکٹ، بالی، فٹ بال اور دلی بال بچوں کے کھلائی اور بچہ چھن قطار سے اپنے محبوب صمد کا انتظار کر رہے ہیں جو ان کی دو چکر مشرقی پاکستان کے دو بچے سے واپس ہو رہے ہیں۔ گھڑی سے چار بجائے اور نو گول کی نظریں مشرق کی جانب اٹھ گئیں

انظروں سے بھرے رنگ کی مرستہ ز کو آتا ہوا دیکھ لیا، مجھ صاحب اپنے مخصوص سفید لباس میں جسے انھوں نے مسترد ہے آج تک ترک نہیں کیا ہو، حسب عادت مسکراتے

رکناں سے گزرجوشی سے مصالحت کیے اور مجھ صاحب کو بھی برا بھلا بھائی۔

اس باک سے جلسے کا آغاز ہوا۔ لیبر و فیئر آفیسر جناب خالد لطیف نے جن کی کوششوں کو ہمدرد ٹرسٹ کلب کے قیام میں خاص دخل ہو، افتتاحی تقریر کی،



ام خاتون حضرت! در دے دہشتی کے، شدت سے محسوس، کے کارکنوں کی زندگی، بنی ہو، آنا، کام، بات کہہ میں نہیں، محسوس کیا اپنے، کلب قائم ہونا چاہیے، بیشک فرصت کا وقت، لہجہ صدف مرقم اور، قبل صاحبہ دہشت، نان ہمدرد کے لیے، زٹ فوٹو کیلوری لالہ، کی بہارت مرصفت

لیبر و فیئر آفیسر جناب خالد لطیف نے اپنی افتتاحی تقریر پڑھ لی ہے۔

لہذا ان کی بات بھی غصت تھی وہی

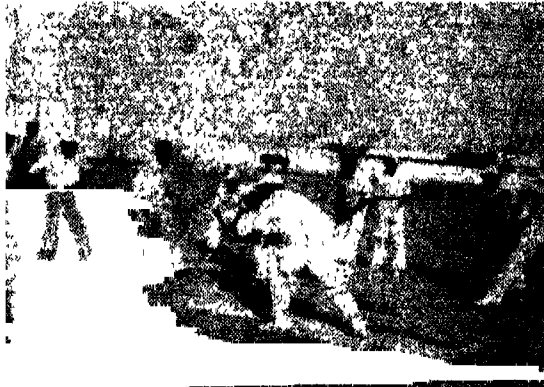
کر بیٹل کی مشورہ چاہی اور خود شاہ اپنے کھیل کے باوجود کسی طرح جوتا کھینچ مانت کہا تھا
ہو۔ شہنشاہ، نچلے اور گھوڑے اس کے کام نہیں آتے۔

ان کھیلوں میں سے جن کو آپ شروع کرے ہیں، بیشک کرشنی اور دنیا کی دنیا کو بہت
تو کھینچیں میرا خیال ہے کہ طب و حکمت کی دنیا میں مشرق کے خیالات و افکار اور کارناموں کو
پہلے دیکھ لیں اس منزل میں بھی اپنا رول ملے گا اور کھیل کے لیے کچھ نہیں ہے۔
چار دیواری کے اندر کی تقریحات میں سے شطرنج اور کچھ کھیل کے بارے میں تو تسلیم کیا جائے
ہو کہ ان کی بساتیں سب سے پہلے مشرق کی سرزمین پر کھینچی گئیں اور تاش کے بارے میں خواص
چین کی گواہی بالکل کافی ہے۔ کرکٹ کو اگر میں گئی ڈیڑھ سے کی ترقی یافتہ صورت کہوں تو
اس دعوے پر بحث کے لیے بھی تیار ہو جاتا ہوں گا۔ آتش لگے یا ہٹ، اصل مقصد گلی بلیڈ
کو دھوکہ دینا ہوتا ہے۔ دو دلی صورت میں فاصلہ مختلف انداز میں نلے جلتے ہیں۔
گلی یا گیند کو ٹپکنے کے لیے فرق مخالف کے کھلاڑی کے دور پہلے چار کھڑے ہوتے ہیں۔ گلی
یا گیند ایک ل چلتے تو کھلاڑی خود فوت کھیل جاتا ہے۔ گلی یا گیند ٹانگ میں لگ جائے
تب بھی آؤٹ کا مقام پیدا ہو جاتا ہے۔ گولی ٹپ کھیلنے والے کے کرم کو کب خاطر میں لانا

کھیلنے والی بال یا گلی کھینچیں اور وہ کہ جو باہر بازی کی کھینچیں اور گلی یا کھیلنے والی بال یا کھیلنے
نہیں لایا جاتا کہ کھیلنے پر ہم کو اور اپنے حصہ کو بڑی حد تک چھوڑ دے، بلکہ کرشنی یا کرم
کھینچیں اور وہ کہ جگہ کے حالات ان دونوں آفتوں کے درمیان کھانا کی دستوں میں
آگے پر کار ہونے کی طرح نہیں سے دل بہلائیں۔

پھر جس طرح نیش شاس مسلحہ طریقوں کو اس کے قبائلی جسم کا حصہ رکھ کر قوی یا
بلکہ جواب دینے پر اس طرح کھیلوں کے انتخاب کا فیصلہ خود کھیلنے والے کی طبیعت،
استعداد اور صلاحیت پر چھوڑ دیا جائے۔ جو جس میدان میں اچھلنا کو دنا چاہتا ہو
اچھلے کرے۔ اس پر کسی کو بریک لگانے کی ضرورت نہیں ہے۔ جب زندگی کی ہر منزل
میں پھر پھر نالغہ کے ساتھ ساتھ فطرت منہیت نظر آسکتا ہو تو کھیل کے میدان میں بھی اسکا
وجود ہے۔ ہر ایک کو اپنی اسگولی اور حوصلوں کا مظاہرہ کرنے کا حق حاصل ہے۔ اس کی
بہارت اسے ملنی چاہیے!

خواہ آئین و حضرات، کرکٹ کو جو بہت ہی چمکا کھیں ہو، حوت عام میں شاہانہ
کھیل سمجھا جاتا ہے۔ لیکن شطرنج جس کی تاریخ خود شاہد ہے اس بات کی کہ یہ کھیل باڈیلا



بہر رو کے ڈاکٹر جنرل جناب حکیم محمد یحییٰ صاحب بالنگ کر رہے ہیں۔ صدر صاحب کو کھلانے کے لیے عربی کھیلنے اپنے محبوب ڈاکٹر جنرل ہی کو چاہتا تھا۔

ہیں۔ شیشہ کے کپے ہوں یا الٹری کی گولڈ
آٹھ یا اسٹارک سے ضرب لگا کر ایک دیا چا
گھروں میں پہنچانی چاہتی ہیں۔ اس کا تہ
سے لیر ڈاکھیل بھی قابل غور ہے۔ بالی
ہو یا پے لو، دو دلی کا شہرہ نسب ایران
کے مشہور کھیل جو گلی سے ملتا ہے۔ قابل
تھی کوئی نئی چیز نہیں ہے۔ یہ سیکڑوں سال
پہلے افریقہ کے وسطی اسی اقسام کا کھیل تھا
انہی کی کھڑکی کو گیند بن کر کھیتے تھے
اب تو اس کا کھیل افریقہ سے ہم سے کہیں



صدر معظم ہائی ٹیم کے ساتھ

کی تاریخ طبع کے لیے وجود میں لایا گیا تھا۔
اس لہذا سے بھی شاہانہ کہا جاسکتا ہے کہ خود
بادشاہ ملنے دیے دلی دھیرہ کے ساتھ اس کی
بساط پر نظر آتا ہے۔ کرکٹ اور شطرنج کے اس
پہلو پر جو کرکٹ شطرنج اور لہذا سے تہ
دی جا رہی ہے اس کی بساط پر بادشاہت
کے ساتھ ساتھ چھپرے کا نقشہ بھی لکھی گئی
نظر آتا ہے۔ اس کا انحصار شطرنج کی طبیعت
و استعداد پر ہے۔ اگر وہ ذہنی اور حفاکٹر
تو اعلیٰ برتری کا سکہ ہوتا ہے کہ یہ بادشاہ

کے ساتھ ساتھ زندگی بھر کام کے شروع کرنے میں انتہائی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہو۔ قدم قدم پر نئے نئے مشکلات پیش آتے رہیں اور ان میں سے اکثر کو حل کرنا ناممکن ہو جاتی ہو۔ اس صاحبِ کتب کے معجزانہ تجربے اور اس صاحبِ کتب کے عزیز کو دیکھ کر انتہائی خوش ہوں کہ

ان الفاظ کے ساتھ میں ہم درویش کلب کا افتتاح کرتا ہوں۔

عدو فرست کے کھلاڑی مستقبل قریب ہی میں بڑے بڑے میدان مار لیں،
 ماہی کھڑا میرے دلی میں ہوگی۔ اس موقع پر میں آپ کو یہ مشورہ دیتا ہوں
 کہ آپ خود اس کام کو سنبھالیں۔ اپنے مسائل خود حل کریں۔ غریب کو کھانہ نہ دینا

—

Figure 1

پیارے بچو پڑھو.....

الف، مَد - آ

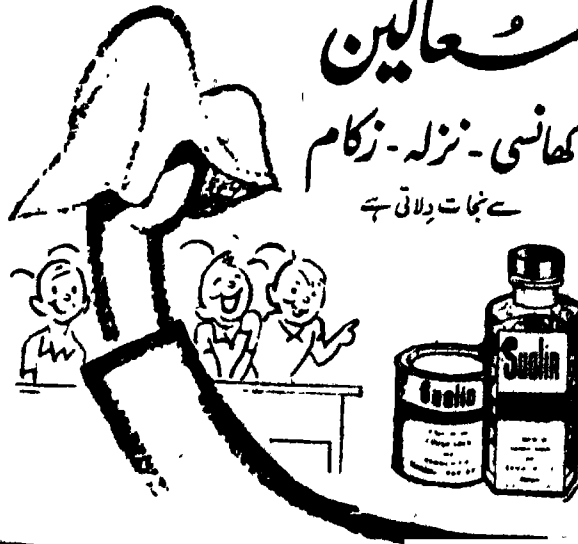
آ، آ، آ، چھین

ٹھٹھاتے وقت بار بار چھینکنا نہ صرف بچوں کو منہسی مذاق پر آگستا ہے، بلکہ انھیں اکثر نزلے میں بھی مبتلا کرنے کا باعث بن جاتا ہے۔

سعالین

کھانسی - نزلہ - زکام

سے نجات دلاتی ہے



ہمدرد پام، گلے، ناک اور سینے پر ٹپنے سے سوزش اور جھڑی دودھ ہو کر فوری افادہ محسوس ہوتا ہے اور مریض کی شدت بہت حد تک کم ہو جاتی ہے۔



کتاب خانہ طبیب | Facebook

سالانہ چارٹریٹ

فی پرپہ: چھ آنے

ہمدرد و محبت

جلد ۲۹

نمبر ۷

جولائی ۱۹۶۰ء

کراچی

حکومت پاکستان

فہرست مضامین

۲	شادمانی	حیوانِ ناطق	نظم
۳	ڈاکٹر میر ولی الدین	صحت و شفا	طبِ روحانی
۴	والدین الاولوی	امین الدولہ بن التمیمید	تاریخ طب و اطباء
۶	حامد اللہ افسر	شہد کی مکتبی کے ڈنک	علم الادویہ
۸	موسیٰ علی خاں بریلوی	آپ کی جلد اور اس کی مصروفیت	حفظِ صحت
۱۱	سور علی خاں بریلوی	بھینس کے دودھ سے شیر خوار بچوں کی بیماری	غذائیات
۱۲		خوابوں کی دھندلی اور پر اسرار دنیا کے بعض روشن پہلو	نفسیات
۱۶		لو کا یا لڑکی	والدین کے لیے
۱۸	حامد اللہ افسر	عنفوانِ شباب کے مخصوص معالج	جنسیات
۲۲	سری رام	زرگی آنکھیں	افسانہ
۲۵		نزد در قی غدد	تشریحِ بدنی
۲۹	حکیم اقبال حسین	علاج باللون دیمیری قسط	امراض و علاج
۳۱	موسیٰ اقبال	گرنے کا فن	درزش اور کھیل کود
۳۳	شاعر ہمدرد	بڑھا پا اور جوانی	نظم
۳۵	ادارہ	سوال و جواب	سب کے لیے
۳۸	قرنقوی	شرم اور جھجک سے نجات	چٹکارا
۳۹	وجیدہ نسیم	لال بیگ	افسانہ
۴۲	حبیب اللہ رشدی	بونے کا مادہ (آخری قسط)	بچوں کی کہانی
۴۵	ادارہ	امراض کی پیدائش پر کائناتی اثر	
۴۷	ادارہ	پارے	

حیوانِ ناطق

عازم صبح بنارس تھا اودھ کی شام سے
اُونگھتے اعضا سے جن کے طوہی بے بطور
عزم و استقلال کو کمزوریاں دیتی ہو
خواب کے جھولوں میں جھونکے لہرتے تھے ذرا
مونچے سجدے کی طرف مائل، مگر کتنی ہو
بڑبڑا دیتا تھا جن کو احتمال جاننا
کھانتا تھا اُس طرف رہنے کے اک ضیق اُن
چنٹیاں آنکھوں کے اک گوشہ پہ جاتی تھیں
اُگیا تھا ایک مرکز پر اسکوت و شور و
اُگئی ڈبے کے اندر اک حماقت سدا
سنگ موسیٰ میں گرجا تھا مزاج برق
چھوڑی جس نے قتل کے ساتھ مزدوری پہا

ریل میں اک سیٹ پر لیٹا ہوا آرام سے
ہم سفر ہم درجہ کچھ ایسے مسافر اور تھے
پٹریوں پتھریوں کی کھٹ کھٹ لوریاں تپتی ہوئی
اپنا اسٹیشن گزر جانے سے ہو کر بے خبر
خستگی داڑھی رکوئی شان سے ٹھکتی ہوئی
دید کے قابل تھا اُن کی ادھل آنکھوں کا حال
تھی ادھر دو چار سانسوں میں جو آواز جس
رفتہ رفتہ جس طرح زگس جھپکتی ہے پلک
خواب و بیداری کی آدینیش سے قہقہہ مختصر
ریل ٹھہری ناگہاں اک پل کے بھی ہالٹ پر
یہ حماقت کون؟ اک صاحب مگر ہندی نثر لاد
یہ حماقت کون؟ اک دیوانہ دور فرنگ

یہ قتل پر اور قتل جب اُس پہ غزلے

آدمی حیوانِ ناطق ہے نہیں آئے



نور اللغات اور ادب کے اس طرح کیا ہے: "واللہ مع الذین اتقوا والذین هم محسنون" "مقام اعلیٰ ہے۔
ترجمہ: اے اللہ! ان لوگوں کے ساتھ جو تقویٰ رکھتے ہیں اور جو نیک عمل کرتے ہیں۔

امین الدولہ بن التلمیذ

عن الدین الاخوانی - فاضل مصر



کوئی شاگرد بھی بیماری کا مہیب پہچان سکا۔ آخر امین الدولہ نے بیمار سے کہا کہ جو کچھ روٹی بھرتے کے ساتھ کھاؤ۔ تین دن یہ غذا کھلے کے بعد مرض اچھا ہو گیا۔ شاگردوں نے امین الدولہ سے بیماری کی وجہ اور علاج کے متعلق سوال کیا۔ امین الدولہ نے بتایا کہ اس شخص کا خون تپا ہو گیا تھا اور مسامات کھل گئے تھے جن سے خون نکلتا رہتا تھا۔ اس غذا کا جو میں نے بیمار کو بتایا تھی عام یہ ہے کہ خون کو گاڑا بنانا ہے اور مسامات کو بند کرتی ہے۔

ایک عورت ایک مریض بچہ کو گود میں لیے آئی۔ امین الدولہ نے دیکھتے ہی کہا کہ اس بچہ کو پیشاب میں سوزش اور ریت آنے کی وجہ سے سخت تکلیف ہے۔ عورت نے کہا: ”ہاں“ امین الدولہ نے بچہ کے لیے دوا تجویز کر دی۔ جب وہ عورت چلی گئی تو حیرت زدہ شاگردوں نے دریافت کیا کہ جناب آپ نے بچہ کو دیکھتے ہی کیسے مرض پہچان لیا! امین الدولہ نے کہا کہ میں نے دیکھا کہ بچہ اپنے پیشاب کی جگہ کو مل رہا ہے اور اس کی انگلی کے سرے پھٹے ہوئے ہیں، اس لیے فوراً میرے خیال میں آکا کاس کی پیشاب کی جگہ میں سوزش اور خارش ہو رہی ہے اور اس خارش کا سبب ریت کا آنا ہے۔ بچہ چونکہ اس خاص جگہ کو بار بار ملتا ہے، اس لیے تیزابی مادہ کا اثر انگلیوں کے پھٹ جانے اور ان پر کھڑکھڑچم جانے کی وجہ سے ہوا ہے۔ اس علامت سے میں نے فوراً مرض پہچان لیا۔ بغداد کا مشہور مدرسہ نظامیہ اس کے مکان سے متصل عقب میں تھا۔ مدرسہ کا جب کوئی طالب علم یا مدرس بیمار ہوتا تو امین الدولہ اسے اپنے گھر لے جاتا اور بہت توجہ سے اس کا علاج کرتا۔ جب مریض اچھا ہوجاتا تو یہ نئی دوا مدت حکیم اُسے دیوتا رہے کہ رخصت کر دیتا۔ امین الدولہ خلیفہ فاد سلطان کے علاوہ کسی سے کوئی معاوضہ نہیں قبول نہیں کرتا۔ بڑے بڑے امیر اور دولت مند علاج کے لئے تو ان سے بھی کچھ نہ لیتا تھا۔ ایک مرتبہ کسی ملک کا حکمران، جو بغداد سے بہت دور رہتا تھا، امین الدولہ کے پاس وطن

ابوالحسن ہذا الشہام اور امین الدولہ لقب تھا۔ والد کا نام ابوالعلاء صاعد تھا، جو بہت بڑے طبیب اور معالج تھے۔ جد امجد (پردادا) کا نام تلمیذ تھا، اسی لیے یا امین الدولہ بن التلمیذ کے نام سے مشہور ہوا۔

امین الدولہ اپنے زمانہ کا یگانہ اور فاضل طبیب تھا۔ امراض کی تشخیص و علاج میں امام تھا۔ اس کی طبی تصانیف اس کے علم و فضل کی شاہد ہیں۔ ماہر طبیب ہونے کے علاوہ بہت عمدہ خوشنویس اور عربی زبان و ادب کا بہت بڑا فاضل اور بہترین شاعر و ناشر پر داڑ تھا۔ کاتب و مراسلات میں اس عظیم طبیب کا درجہ بہت بلند ہے۔ خطوط و مضامین پر مثل ایک مجموعہ امین الدولہ کی انشاء پر دازی پر گواہ ہے۔ علم و فضل کی دولت سے بہرہ ور ہونے کے ساتھ ساتھ نہایت متدین خوش اخلاق اور ملنسار تھا۔ امراض کی تشخیص میں اس کی رائے بہت صحیح ہوا کرتی تھی۔ اس کی دیانت اور خوش خلقی و نیک مزاجی کے بہت سے واقعات مشہور ہیں، جن میں سے چند یہ ہیں:

ایک مرتبہ کچھ آدمی ایک عورت کو امین الدولہ کے مطب میں لائے۔ عورت بالکل مردہ معلوم ہوتی تھی۔ امین الدولہ نے اُسے دیکھتے ہی ٹھنڈے پانی سے خوب نہلائے کا حکم دیا۔ بار بار ٹھنڈے پانی کے گھونٹے اس کے سر ڈالے گئے۔ اس کے بعد امین الدولہ نے مریض کو ایک گرم کمرے میں، جہاں عود و صندل کی کڑکڑیاں سلگ رہی تھیں، پہنچا دیا، جہاں اسے خوب گرم کپڑے لٹھائے گئے اور ایک گھنٹہ تک اس حالت میں رکھا گیا۔ اس کے بعد اس مریض کو ایک چھینک آئی اور وہ اس طرح اٹھ بیٹھی کہ معلوم ہوتا تھا کہ بالکل بیماری دھکی اور اپنے ساتھیوں کے ساتھ تبدیل واپس چلی گئی۔

ایک مریض امین الدولہ کے مطب میں آیا، جس کے بدن سے گرمی کے موسم میں پسینے کے بجائے خون نکلتا تھا۔ امین الدولہ نے اپنے پاس شاگردوں سے، جماس وقت مرحوم تھے، دریافت کیا کہ کیا اس شخص کو کیا بیماری ہے؟

کے لیے ایسا ہی تھا۔ اس کی بدولت اس کی دنیا میں اور کھلنے کے لیے اس کا
 بنی طور پر کیا اور پوری توجہ سے علاج کیا۔ صحت یاب ہو کر اپنے ملک
 پہنچ کر اس نے امین الدولہ کو بہت سے تحائف اور زر نقد ایک تاجر
 دیکھا، لیکن امین الدولہ نے اس میں سے کچھ دلیا۔ تاجر نے آخر میں
 ہو کر کہا کہ اگر آپ یہ مال دلیں گے تو میں خود اپنے خرچ میں لے آؤں گا
 ہو کر دوں گا کہ آپ نے پیش کش قبول کر لی ہے یہ سن کر امین الدولہ
 داس نے کہا کہ اگر تمہارا ضمیر تمہیں اس پر آمادہ کرے تو یہ بھی کر دیجو
 ہے کچھ بھی کہے لیکن میں پیش کش قبول نہیں کروں گا۔ دنیا کے کہنے سننے
 پر کوئی اثر نہیں ہوگا البتہ میرا ضمیر مجھے ملامت نہیں کرے۔ ضمیر کی ملامت
 و پافز ہوتا ہے۔

خلیفہ مستغنی با امرالہ نے امین الدولہ کو حکم دیا تھا کہ نامردا طبلہ
 یک کیٹی بنائے اور وہ کئی بغداد کے تمام اطباء کی جانچ کرے اور جس
 (سند سے دے) وہی علاج کرے اور جس قدر تم حکیم ہوں انھیں علاج
 (معافیت کر دی جائے۔

امین الدولہ جس قدر لائق عقل مند اور عالم تھا اسی قدر اس کا
 بن اور اہم تھا۔ امین الدولہ نے اسے بہت کچھ پڑھایا لکھایا، لیکن
 بھی نہیں آیا۔ ایک مرتبہ امین الدولہ کے ایک دوست نے، جس کا لٹکا
 ما، امین الدولہ سے نصیحت دکر نے پر سخت ناراضگی کا اظہار کیا۔ امین الدولہ
 دوست سے کہا کہ میں تم سے زیادہ نصیحت اور اہم پرسی کا مستحق ہوں
 تمہارا بیٹا تو مر گیا اور میرا بیٹا نہ مرا۔

۲۸۔ ربیع الاول ۱۲۵۷ھ کو امین الدولہ کا ۹۰ سال کی عمر میں
 ل ہوا۔ وہ مذہباً عیسائی تھا اور آخر تک اسی دین پر قائم رہا انتقال
 اس نے بہت زیادہ جائداد دولت اور نادر کتابوں کا قیمتی کتب خانہ
 لیں چھوڑا، جس کا مالک و وارث اس کا لڑکا بنا، لیکن وہ کچھ ہی
 مدد کے سے قتل کر دیا گیا اور تمام سامان ضبط کیا۔ امین الدولہ کا
 ماد، جس میں بہت سی انھیں و عمدہ کتابیں تھیں، بارہ اونٹوں پر
 بجا بن صاحب وزیر نے منگوایا۔ امین الدولہ کا بیٹا مسلمان ہو گیا تھا
 کی عمر اسی سال کے قریب تھی۔

امین الدولہ کے چند مشہور اقوال:

● کبھی اس بات پر لڑکر کہتے اندر اس کتاب میں لکھے ہیں
 ہیں ان کے سوا اور کوئی بھاری دنیا میں نہیں ہے اس لیے کہ بہت سے علماء
 ایسے ہیں جو ملانے آسانی بن کر نازل ہوتے رہتے ہیں۔

● اگر بدن میں کوئی کاٹنا اس طرح چھایا ہو کہ آدھا آدھے
 کے اندر ہو اور آدھا باہر تو یہ خیال نہ کرو کہ تم اس کو کال ہی ہو گے ہو سکتا
 ہے کہ وہ ٹوٹ جائے اور کاٹنے کا باقی حصہ نشتر لگاتے بغیر نہ نکل سکے۔

● لباس اس قسم کا پہننا چاہیے، جس کو دیکھ کر عوام اور جاہل
 حسد در کریں اور اعلیٰ طبقہ والے تمہیں حقیر نہ سمجھیں۔

تصانیف: امین الدولہ بن الکیلین کی تصانیف میں سے چند
 حسب ذیل ہیں:

(۱) قرابادین، امین الدولہ کی یہ کتاب تمام قرابادینوں سے سہو
 اس سے پہلے اور بعد میں لکھی گئیں، بہتر ہے۔ اس کی تمام کتابوں میں
 سب سے زیادہ اسی کو شہرت حاصل ہوئی۔

(۲) مقالات الامینیہ

(۳) جالینوس کی شرح کا اختصار جو اس نے بقراط کی کتاب
 الفصول پر لکھی ہے۔

(۴) قانون شنجی رجواشی

(۵) جالینوس کی کتاب ابدال الادویہ کا انتخاب

(۶) مجموعہ رسائل و خطوط

(۷) نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی اُن حدیثوں کی شرح، جو طب کے
 متعلق ہیں۔

منظر

دائمی نزلہ، دانتوں کی خرابی اور کمزوری کے لیے یہ یقیناً
 بے حد مفید ہیں۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین اور بچوں کو
 فرد استعمال کر لے۔ یہ قمر کشیم اور دوا میں ڈی ہے بناتے
 جاتی ہیں اور خون میں جذبہ نفع کی پوری صلاحیت اپنے اندر رکھتی ہیں۔

شہد کی مکھی کے ڈنک سے علاج

ملک انڈیا

نخل پر رونے میں جتنا یا کہ شہد کی مکھی کے زہر میں شفا ہے اس پادری کا قصہ سنایا جو دنیا میں بتلا تھا اتفاق سے شہد کی مکھیوں کا ایک دہشت زدہ جھنڈا سے چرٹ گیا اور جب اس کے ڈنک چھوئے پہلے چار ایک ہفتہ تک بخار میں ڈوبا، مگر جب بخار سے نجات ملی تو اس کے ساتھ ہی ذیاب سے بھی نجات ملی گئی۔

ہیں بڑا تعجب ہوا، ہم نے اس سے کہا کہ تھیں گے زہر کی شفا غرض کے کچھ اور حالات سنائیے۔ چنانچہ اس نے اپنے بہت سے تجربات بیان کیے غولن کی کمی اور گھیا کے مریضوں کے صحت یاب ہونے کا ذکر کیا تو ہم اس کا باز کے اس کے ساتھ ہولیے اور بلان میں سے گزرتے ہوئے جہاں شہد کی مکھی ہوتی تھیں وہاں پہنچ گئے اور میں نے کہا "میرے بھی ایک مکھی سے کٹوا دیے نے کٹوا دیا۔ وہ ہلکا کا دن تھا۔ وہ شہد کی مکھی کو جب میں سوکڑا مٹی تو میری بل بہت ٹھیک تھی۔ ایسا معلوم ہوا تھا، جیسے مجھ میں کافی طاقت آگئی ہے اور بہت خوش اور گن تھی۔ برسوں سے کسی دن میری اتنی اچھی حالت نہیں رہی جو مجھے دیکھتا تھا، کہتا تھا "تم کتنی بدلتی ہو، تم اب بہت تندرست معلوم ہو"

حقیقت میں مجھے بہت فائدہ پہنچا تھا۔ تکلیف کی وجہ سے میرے پرچہ شکنیں بڑھ گئی تھیں وہ جاتی رہیں۔ اگلے چند کو میں نے پھر ایک مکھی سے اسی طرح برابر ہر شہر کو ڈنک لگواتی رہی جب میں اچھے طرح چل پھر سکتی تھی۔ تک کہ ہمارے گھر کے پاس ہی چڑھا ہوا تھا اس پر بھی اچھی خاصی طرح چڑھ تھی۔

کھیتوں کے ڈنک لگنے سے میرے ہاتھوں میں درد نہ رہا تھا، لیکن اس سے زیادہ تکلیف نہیں پہنچتی تھی جتنی انڈیا کی مکھی سے ہوتی ہے اور زیادہ ڈنک لگتے تھے تو میں کہہ سکتا ہوں کہ اس سے شفا ہو رہی ہے۔

شہد کی مکھی کے زہر کی شفا بخش تھیں ان کے متعلق امریکہ کے ڈاکٹر ہونڈلر ایک نے حال ہی میں ایک کتاب لکھی ہے جس کا نام ہے "شہد کی مکھی کے زہر سے علاج"۔ ڈاکٹر ایک اس کتاب میں فرماتے ہیں "میرے یورپ میں سینکڑوں مریض شہد کی مکھی کے زہر سے علاج کر رہے ہیں۔ بڑا بڑا مریض صحت یاب ہو چکے ہیں اور کوئی ایک کس ایسا ملے نہیں ملتا جس میں اس زہر نے کوئی نقصان پہنچایا ہو۔" شہد کی مکھی کا زہر بعض خون کو تیز تر کر دیتا ہے اور عروقی شعریہ کو پھیلا دیتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سارا زیادہ ہوتا ہے اور جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔

ایک قانون نے امریکہ کے ایک رسالہ میں شہد کی مکھی کے زہر سے خود اپنے مریض کا حال بیان کیا ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ میری عمر چالیس سال کے قریب تھی، جب میں وجہ مناسل پاٹھی میں مبتلا ہوئی اور دس برس تک لگاتار میں صحت تکلیف آتھی رہی تو ڈاکٹر نے کہا "میں اس مرض کا کوئی علاج ہی نہیں ہے۔ اگر تم اتنا زہر صرف کر سکو کہ ہر سال گرم پانی کے پتھروں پر جا کر نہا یا کرو تو ممکن ہے کہ اس سے تھوڑا بہت آرام ملے۔ اس طرح دس بارہ برس چل سکو گی۔ جب چرکی تہہ منی شروع ہو جاتی ہے تو پھر کبھی کو آرام نہیں ہوتا۔" کچھ عرصہ بعد ایکس رے کے واسطے معلوم ہوا کہ میری ریڑھ کی ہڈی کے اوپر اندھے کے جڑوں میں چرنے کی تہہ جم رہی ہے۔

اس دردناک میں اپنے خاندان کے ساتھ آئی گئی۔ وہاں میری حالت زیادہ خراب ہو گئی، اٹھانیں، کھٹنے، ٹخنے سب بکا رہ گئے۔ کئی ہفتے میں نے شدید تکلیف میں گزارنے حالت یہ تھی کہ میں بستر سے اٹھ سکتی تھی۔ ہم بلان میں تو وہاں ہمارے باغیان نے ایک نخل پر ہونکا ڈاکڑ کیا جو شہد کی مکھیوں کے زہر سے علاج کرتا تھا اور بعض لوگوں کو اس کے علاج سے بعض ایسے مریضوں سے نجات ملی تھی جن کو ڈاکٹر کا علاج فائدہ نہ پہنچتے۔

ذبح گویا از سر تا پا در ریح و باد غبار آلود

بلکہ ایک سالہ جوان ہے جس میں حسن و بابت قابلہ و بھابی
 نباش کرانہیں تھا اس وقت تک میں نے اس کا ہوا اور اس کا حال معلوم ہی نہ تھا کچھ
 رات کو سوتے سوتے اس وقت اس جسم میں خوشی کی آگ لگ کر اگل جان گئی۔
 ابھی میرے شخص میں لگی تھی حلیف محض ہوئی تھی جانتے کہ اس وقت شروع
 ہو گیا تھا۔ مجھ سے کہو گی کہ جب وہ بار بار شروع ہوتی ہے تو شہسک کتھوں کے ٹوک
 میں زہر نہیں دیتا۔ نیز کسی سے مشورہ کچھ میں نے نہ کیے ٹوک لگوانے شروع کر دیے
 اور بجائے ہر دور سے دلی کے ہر روز لگوائے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ایک دم سدی
 تکلیفیں بھر عود آئیں۔

جب میرے خاندان شام کو گھر آئے تو میں نے ان سے کہا کہ حق و سق
کے خواب انصاف نظر آئے گا اگر کا بھی خیال تھا کہ یہ سب ماضی کیفیت ہے ۱۱
میرے خاندان نے اس عرض میں شہد کی مکئیوں کے زہر کے متعلق کافی معلومات فراہم
کر لی تھیں۔ انہیں پہاڑ کیس اور طبیخی کی کتابوں میں مکئی کے زہر کے ذریعہ علاج کا
ذکر ملا۔ ان کی دوائے چھٹی کے شہد کی مکئی کا زہر ایک مخصوص زہر ہے جس میں تہ نشین
چنے کو کھلانے کی بہت کافی قوت ہے۔ اسی کے ساتھ جسم نامی کو اس سے بالکل
کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ اس کا اصل خون میں تیزی پیدا کر دیتا ہے جو ان بے بس
کر دینے والے ذہن کو بہا کر لے جاتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ شہد کی مکئی کے زہر میں
اور شہد میں ضروری معدنی اجزاء اور اجزاء ہیں۔ ان کا خیال یہ تھا کہ
بچے مکئیوں کے پورے موسم میں یعنی موسم سے اکثر تک ہر بار علاج جاری رکھنا
چاہیے۔

میں نے اس امر کا اقرار کیا کہ میں نے زہر کی مقدار میں اضافہ کر دیا تھا۔ انہوں نے کہا: تمہارے خون میں جو شش اندیزی پیدا ہو گئی اور تمہارے دل پر سے زیادہ کام چلایا تمہارے خون میں اتنی قوت نہیں ہے جو زہر کی اتنی مقدار کو جذب کر سکے۔ ڈیڑھ گلاس کام کرنا جس کے بعد تمہاری پھر تک ٹھکراؤ شروع کر دیا، لیکن جلد بازی سے کام چلایا تمہاری کہیں میں بھی ایسی ایک مقدار نہ تھی کہ اب ہوتا ہے اس کے ساتھ طاقت اور کم خون کی ضرورت ہے۔

انگریزی میں ان کے خلاف ایک صورتِ برائی ہے اور شکایاں
ہملوں کے موسم کو کہیں کہیں لکھیں۔ وہ ایک شہر پر تھکتے
کوتلی ہیں۔ کچھ دیر کے بعد وہ ایک شہر پر تھکتے

انسان و حیوان کے کلام میں اختلاف کی وجہ

[illegible]

میں صدقہ و تقویٰ کی راہ پر چل کر ہی حق ادا کرے گا ورنہ اس کی ہمت
کی ہمتی کو صوبہ سے سبکدوشی تھی اور عرب پہاڑ پر چڑھ کر ہی حق ادا

عمل پر دست نہ بچے رائے دی کہ ہم پھر ڈاکٹر سے ملوں اور ایکس سے کھنڈہ
میں ضلع ٹھیک ڈاکٹر کے پاس گئی اور ایکس سے کرا با مری ری رٹنگ کی گئی بائیں
صاف اور ٹھیک اور دوسری ٹی ہر جڑا نے خانہ میں مضبوطی سے بیٹھا ہوا تھا۔
ڈاکٹر بولا۔ بعض کسانوں کے پاس ایسی چیزیں ہوتی ہیں جن سے طب
جیان رہ جاتی ہے۔

لوگ مجھ سے پوچھتے ہیں، کیا تمہیں یقین ہے کہ تم بالکل حق و عدالت ہو گے؟
یہ سچ کچھ ایسے ہوتے ہیں کہ حاضری طلبہ پر سب ہی کو لازم معلوم ہوتا ہے، پھر
میری حال پوچھا ہے؟

میں کیا جواب دوں، میں تو یہ جانتی ہوں کہ چار برس سے میں بالکل تندرست ہوں۔ میں نہیں کہہ سکتی کہ مجھے اپنے مرض سے ہیرو کے لیے نجات ملی تھی یا نہیں، مگر مستقل طور پر مرض سے نجات ملی ہے یا ماضی طور پر یہی کیا کہہ ہے کہ میں نے چار برس بغیر کسی تکلیف کے گزارے ہیں۔

خریداری نمبر

بعض مختارین کو ہم خط و کتابت کرتے وقت یاد دہا
چند سالہ ارسال کرتے وقت اپنے خریداری کی
حالات میں سے میری وجہ سے ادائیگی کے ارشاد
کی تعمیل میں وقت ہوتی ہے اور وقت کی کمی ہوتی ہے
اپنا خریداری کی ضرورت کیے۔

جس کا قدمی رسالہ پیشا پور اور اسی طرح باری پور
پشاور کے ان لوگوں کا ہے۔



آپ کی جلد اور اس کی مصروفیت

محمود رفیعی - دہلی

جلد اپنے عمل کے اعتبار سے بہت بیسط ہے۔ اس کا رقبہ انسان میں تقریباً ۱۹ مربع فٹ اور وزن تقریباً ۷ پونڈ ہوتا ہے۔ انچ سے لے کر ۱۱ انچ تک موٹی ہوتی ہے۔

جلد کی بناوٹ میں نہایت باریک اجزاء شامل ہیں۔ اس حصہ جو خشک ہے اور جسم کے بیرونی حصہ پر پڑتا ہوا ہے۔ بیرونی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کے اندرونی حصہ میں ایک اور تہہ ہے، جلد کہہ سکتے ہیں۔ ان دونوں سطحوں سے ہمارے جسم کے نہایت باریک منسلک ہیں۔ بالوں کی جڑیں، روغن (چربی) کے غدود، میٹھے موٹے اور باریک مساموں کے علاوہ خون کی باریک نالیوں، دونوں سطحوں سے تعلق ہے۔ نسون کے ذریعہ ہماری جلد کا تعلق اندرونی تمام اعصاب سے ملا ہوا ہے اور اس طرح جلد کا اعصاب براہ راست متعلق ہے۔

کسی چیز کو چھونے یا درد محسوس کرنے کا عمل حرارت، اندرونی حصوں تک پہنچانا، یہ جلد کا وہ عمل ہے جو ہر لمحہ جاری، اس طرح جلد اور ہمارے اندرونی اعصاب آپس میں قوی رہا رکھتے ہیں۔

اعصاب اور جلد دونوں اپنے باہمی اور انفرادی عمل جسم کے بیرونی چھوٹے مساموں کی ابتدائی نشوونما میں حصہ اعصاب کے مسام جن کا کٹھ اندرونی حصہ کی طرف ہوتا ہے ایک نامکمل سطح پر ابتدائی پردہ شپاتے ہیں اور باریک پٹھوں میں جلد کی گہرائی تک آجاتے ہیں اور ان کے ذریعہ ایک تادیراتی جلد اور اعصاب کا باہمی ربط برقرار رہتا ہے اور ہماری جسمانی کی تکمیل ہوتی ہے۔

آپ کے جسم پر نرم و نازک جلد محض زیائش کے لیے نہیں ہے بلکہ آپ کی شخصیت کی تکمیل کے علاوہ جلد کا جسمانی صحت اور اعصاب کے عمل سے براہ راست تعلق ہے اور یہ ایک ایسے ڈھانچے کی طرح جو کسی مشین کے پڑزوں کے نظام پر محض مشین کی تکمیل کے لیے نہیں ہوتے، بلکہ وہ مشین کے پڑزوں کو بیرونی نقصان رساں اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔

انسان کا دل، پیچھے پڑے اور گردے، اپنی حرکت اور اپنی جانچ پڑتال کے ساتھ اپنے عمل کو جاری رکھتے ہیں اور جسم کے اندرونی نظام کی صحت اور نہایت کے لیے جلد ایک محافظ کا درجہ رکھتی ہے۔ یہ جراثیم سے لڑتی ہے اور انہیں جسم میں داخل ہونے سے روکتی ہے اور ان کے حملوں سے ہماری جسمانی حس کو خبردار کرتی ہے۔ حرارت پر کنٹرول کرنے کے علاوہ یہ پانی اور دیگر کا ذخیرہ جمع کر کے جسم کو پہنچاتی ہے، جو ہمارے جسم میں دھامن ڈلی کی تکمیل کرتا ہے اور پھیپھڑوں اور گردوں کی توانائی میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس عمل کے ساتھ ہی جلد فاسفادے اور جراثیم کو ختم کرنے کے بعد شفاف ہو کر ہمارے حسن کی وجہ بنتی ہے۔ ان رُخساروں کا حسن، جن کے متعلق شاعر نے کہلے کہ

نسیم صبح جو چھو جائے رنگ ہو میلا

ہماری جلد کی صحت کے مہیون منت ہیں۔

جلد کا یہ حیرت انگیز عمل جو ہمیں محسوس بھی نہیں ہوتا۔ ہر لمحہ جاری وساری رہتا ہے۔ یہ سودج کی گری برداشت کرتی ہے اور موسم کے تمام اثرات خود سنبھلنے کے بعد جسم کو صرف ضروری اجزاء فراہم کرتی ہے۔ ایسی دواؤں کی طرح جن کی ترکیب ہمارے ذہن سے اوجھل ہے۔ یہ موسم اور سودج کی گری کے خطرناک اثرات کو جو ہمارے جسم کے اندرونی نظام کے لیے نقصان دہ ہوں، خود اپنی جان پر کھیل کر ان سے اعصاب کو بچا لیتی ہے۔

ہمارے جلدی نظام کی خرابی سے تعمیر کیا جاتا ہے اور ماہرین طبیات کی یہ دلیل کہ بیماری دو حیثیت پہلوؤں سے اثر انداز ہوتی ہے۔ دست معلوم ہوتی ہے۔

یہ ایک عام تشخیص ہے کہ حرکت اور دباؤ جلد کی بیماری کو اور زیادہ خراب کر دیتا ہے۔ یا جلد کی بعض بیماریاں فطری حرکت یا کچھ بیرونی اور اندرونی اجزاء کے نامناسب دباؤ سے پیدا ہوتی ہیں۔ لیکن جلد کی قدیم نطبی کی وجہ اور سبب دریافت کرنا مشکل ہے۔ چون کہ ایسے کیس میں یہ سچا نامشکل ہو جاتا ہے کہ جلد کی یہ پُرانی بیماری کی اثرات کا سبب ہے اور بیماری کی ابتداء میں ہمارے جسم کے اندرونی نظام کو دخل ہے یا بیرونی اثرات کو۔

جلد کا نظام ہماری صحت کے لیے نہایت ضروری ہے لیکن جلد کی اس اہمیت کے باوجود اس کا عمل نہایت معمولی ہے اور نہایت آسانی اور معمولی سی توجہ کے ساتھ اپنے کام پورے کرتی ہے۔ لیکن جلد کی ظاہری دیکھ بھال نہ کرنے سے جلد کی بہت سی بیماریاں اور مشکلات پیدا ہو جاتی ہیں۔ خاص کر عورتوں میں یہ بیماریاں زیادہ پیدا ہوتی ہیں۔ چون کہ ان کو اپنی جلد کے نکھار کی زیادہ فکر ہوتی ہے اور وہ ایسٹریکٹ پوڈ کریم وغیرہ بھی استعمال کرتی ہیں جو جلد میں پیچیدگی پیدا کر سکتے ہیں چون کہ بیرونی استعمال کے مرہم جلد میں صحت۔ توانائی اور چلا پیدا کرنے سے عام طور پر قاصر ہیں۔ حالانکہ وہ بیرونی جلد کو ایک قسم کا سکون پہنچاتے ہیں۔ دراصل جلد کی بناوٹ اور اس کے اجزاء۔ مرہم اور ایسے مرکبات کے اثر کو ناکام کرنے میں خود مجرم ہیں اور ان اشارے کے ٹھکانے اثر کے باوجود جلد کو مکمل توانائی حاصل نہیں ہوتی۔ جلد کے نوکیلے باریک اجزاء جو ہماری کھال سے چپکے چپکے ہوتے ہیں۔ ایسے مرہم اور مرکبات کے جلد کے اندر داخل ہونے کے عمل میں حائل ہوتے اور یہ مرہم جلد کے اندر پہنچ کر مطلوبہ اثر پیدا کرنے سے قاصر ہیں۔

کریم جو جلد پر لی جاتے، وہ صرف بیرونی جلد اور اس کو مساموں میں جذب ہو جاتی ہے اور زیادہ گہرائی تک نہیں پہنچتی اور ایسی جذب ہو جانے والی تمام دوائیں بالوں کی جڑوں اور دھن (رجب) کے غددوں تک اثر کرتی ہیں اور یہ اثر جلد کے ماہرین کے نزدیک نامکمل ہے۔

اعصاب اور جلد کا چوں کہ آپس میں بڑا رابطہ ہے، اس لیے ہر بیماری کا جو اعصاب پر اثر انداز ہو، جلد پر بھی اثر پڑتا ہے۔ جن اشخاص نے شدید بیماری کا رازہ گزرا ہے، وہ جان سکتے ہیں کہ ہماری خوب صورتی صرف جلد اور اس کی صحت و لطافت پر موقوف ہے۔ بیماری کے جلد پر جو اثرات ہوتے ہیں اس سے ہماری شخصیت کا حسن بھی متاثر ہوتا ہے اور جلد کا حسن، لطافت اور ملامت مانع پڑ جاتی ہے۔ رخسار اور ہاتھ کی سُرخی جو کبھی کبھی ہمارے حسن کو دوبالا کرتی ہے۔ ان بیرونی اثرات کا نتیجہ ہے، جو جلد پر اثر انداز ہوتے ہیں اور یہ خون کے چھوٹے مساموں کے ذریعہ، جن کا نظام اعصاب کے ہاتھوں میں ہوتا ہے۔ ان کے ارتقا اور ایک دوسرے کو دبانے یا مس کرنے کی وجہ سے یہ سُرخی یا سفیدی ظاہر ہوتی ہے۔ جلد کے ماہرین کے نزدیک جلد کی یہ کچھ حالتیں محض بیرونی دباؤ یا زور دینے کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

لیکن آج کل ماہرین جلد، یہ چند سال پہلے والی تشخیص کو مستبر نہیں سمجھتے اور انھوں نے سرخ اور سفید جلد کی کیفیت کے متعلق کچھ نئی طبی وجوہات بھی اس بیرونی سبب کے علاوہ دریافت کر لی ہیں۔

ماہرین جلد کے نزدیک ہمارے بعض اعصابی امراض ہماری جلد کی خرابی کا نتیجہ ہوتے ہیں اور بعض اعصابی بیماریاں دو پہلوؤں سے اثر انداز ہوتی ہیں، مثلاً گوئی بیماری جلد پر پیدا ہوا اور اس کا اثر اعصاب پر بھی ہو، یا اعصاب کی بیماری کا جلد پر اثر پڑے اور ان دونوں اثرات سے بیماری بڑھتی ہے اور اس کا اثر بھی اعصاب اور جلد دونوں حصوں پر ہو سکتا ہے۔

امراض جلد کے ماہرین کے علاوہ عام طبی ماہرین کی بھی یہ رائے ہے کہ بیماری دو پہلوؤں سے اثر انداز ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر لڑخوت، رنج اور تھکرات انسان کے قلب پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ پھر قلب سے دوسرے اعصاب متاثر ہوتے ہیں۔ بچوں میں لڑ اور خوت کا اثر قلب سے شائے پر ہوتا ہے اور اس خوف سے اکثر ان کا پشاپ خطا ہو جاتا ہے۔ ایک مریض کو ڈاکٹر نے آنتوں کی غارش کی تشخیص کی اور اباب میں اعصاب کی ان کیفیات کو بتایا جو اس مریض نے اپنے باپ اور شوہر کی وفات پر برداشت کیں۔ اسی طرح اعصاب کی بعض بیماریوں کو

لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں ہے کہ جلد کی ایسی حفاظت غیر ضروری ہے۔ جلد کی نگاہری حالت۔ مناسب دیکھ بھال اور حفاظت کی مرہون صحت نہیں ہے، بلکہ جلد کی خصوصی دیکھ بھال اشد ضروری ہے۔

چمکے گا آخر کھنے والے آتے اور دیگر تیزابی مادے جلد کی حرکت نقصان پہنچاتے ہیں اور اسے مڑنا اور چڑے جیسا بنادیتے ہیں، جس سے ہمارا حسن اور جسم کی لطافت ختم ہو جاتی ہے اور زیادہ خطرہ یہ ہے کہ تیزابی مادے مسام کے ذریعے اعصاب تک پہنچ کر جسمانی صحت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

خشک جلد پر کوئی لاکریم کا استعمال سودمند ثابت ہوتا ہے۔ یہ نہایت آسانی سے جلد کی خشکی کو دور کرتی ہے اور پیڑیوں میں جلد کی خشک جلد کے لیے دوا کے طور پر استعمال ہوتی ہے۔ اس سے سستی بھی ہوتی ہے۔

یہ بھی خیال رکھیے کہ تیل جلد کو نرم نہیں کرتا۔ لیکن اس کو موسم کے اثرات سے خشک ہونے سے بچاتا ہے۔ چوں کہ تیل کی نمی اور رطوبت جلد میں سرائیت کر جاتی ہے۔ تیل تو ہمارے قدیم علاجوں میں سے ہے، لیکن آج کل فوری اثر اٹھا نہ دینے والے اور جلد کو بھی پہنچا کر خشکی کو دور کرنے والے مرہم عام طور پر رائج ہو چکے ہیں۔

کیل، جھانیاں، مہاسے اور چھپ و فیکو کبھی کبھی انتہائی عامیہانہ اعمانے جلد کی بیماری بن جاتے ہیں اور یہ اثرات ہر انسان اپنے جسم کے ارتقاء کے دوران کم و بیش کسی درجہ تک ضرور محسوس کرتا ہے۔ اس کی کوئی خاص وجہ نہیں ہے، بلکہ روغنی غدود (چربی کے غدود) جب نشوونما پاتے ہیں تو ان کی ارتقائی حرکت نوعمری کی ایسی جلدی بیماریوں کا سبب بن جاتی ہے، جو مہاسے اور چھپ کی شکل میں نمودار ہوتی ہیں۔ یہ روغن (چربی) کے غدود ہر انسان کو اس کی مکمل جنس بننے کے لیے بے حد ضروری ہیں ان غدودوں کی تکمیل ہی جنس کے نامکمل مراحل کو پائے تکمیل تک پہنچانے کا سبب ہے، اسی وجہ سے عنفوان شباب میں جلد پر مہاسے کیل وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں۔ جلد کے امراض کا میریل وقت پر مناسب علاج ہماری صحت اور حسن کے لیے نہایت ضروری ہے۔ امراض جلد کے ماہرین جلد کی بیماریوں کے لیے غصہ اجزا منتخب کرتے ہیں۔ صابن اور پانی جلد کی بیماری کے علاج میں نقصان رساں اثرات پیدا کرتا ہے۔ چوں کہ صابن میں اگر کچھ تیزاب یا سوڈا ہو تو وہ جلد کو کھاڑا اور خشک کرتا ہے۔ اگر تیل کی نسیوں کی نالیاں بند ہو جائیں

تو بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ اگرچہ تیل کا سیاہ مادہ ہمارے بالوں کی جڑوں میں ہوتا ہے۔ خراب نہیں ہوتا۔ لیکن ایسا تیل جو اپنے دوران کو غصہ کر کے جلتے وہ مردہ اور بے اثر ہو جاتا ہے اور سیاہ بالوں کی جڑوں میں ایسا تیل جذب ہو کر انھیں سفید کر دیتا ہے۔ مہاسے اور چھپ کے پیدا ہونے، خرداک ایک خاص سبب ہے۔ خرداک جلد کو مڑا کرتی ہے ثقیل گردش بخٹے ہوئے آلو، چاکلیٹ، پیسٹ جس اور کچے دوسرے اجزاء تیرہ سال انیس سال کی عمر میں عام طور پر کافی مغرب ہوتے ہیں۔ جلد میں ایک کی چھپیدگی پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ گھریلو عورتوں میں ایگزیم عام پر ہوتا ہے۔ اکثر یہ حالت دراصل اس وجہ سے ہوتی ہے کہ بعض صابنوں ایسے اجزاء ہوتے ہیں، جن کے جذب ہونے والے اجزاء میں زہر ملاوہ ہوتا ان صابنوں کے استعمال سے ایسی جلدی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ عورت چوں کہ بار بار صابن کا استعمال کرتی ہیں، اس لیے یہ ویسا ان میں عام پر پاتی جاتی ہے۔

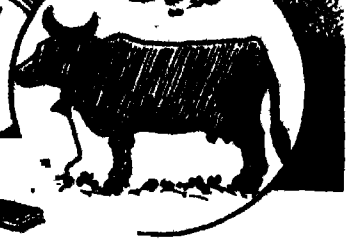
ہاری جلد کا حسن اور بناؤ سنوارا اگرچہ جسمانی صحت کے لیے لا نہیں ہے لیکن بعض حالتوں میں جلد پر ظاہر کرتی ہے کہ جسم میں کس جگہ یا کس جگہ پر کچھ چیزیں موجود ہیں، اسی طرح جلد کی بیماریاں بہت سی اندرونی اعصا بیماریوں کو وجہ بن سکتی ہیں، اس لیے جلد کی دیکھ بھال اور خصوصی تہ نہایت ضروری ہے۔

خون کی خرابی اور خون کی عام بیماریوں کے علاوہ جگر اور گردہ بعض بیماریاں بھی جلد کی خرابی سے پیدا ہوتی ہیں۔ اگر جلد پر کسی جگہ یا جگہ کے درمیان کتھی یا سیاہی مائل نشانات چڑھائیں تو اس کا مطلب ہوگا اندر نسیوں میں جراثیم پیدا ہو گئے ہیں، جو خون کو خراب کر رہے ہیں اور جگہ گردہ کے افعال کو بگاڑ سکتے ہیں۔ کچھ قدیم دوا تہی جلد کی بیماری کے لیے تیرہ ہوتے ہیں۔ سبزیوں کا استعمال یا نیم کے پانی سے نہانا نہایت ہے۔ سبزیوں سکون پہنچاتی ہیں اور ایک قسم کی نمی اور خشک پیدا کرتی جلد کی یہ خصوصیت اور ہمارے اعصابی نظام سے اس کا تعلق مجبور کرتا ہے کہ ہم اپنی صحت، حسن اور توانائی کے لیے جلد کی مناسب دیکھ بھال کریں اور اسے خطرات سے محفوظ رکھیں۔

غذائیات

بھینس کے دودھ سے شیرخوار بچوں کی بڑھیا خوراک

مشہور ملی خاں بریلوی



کی بہرہ ور سے تعلق ہنگامی غذا، خوراک و ذراعت کی عالمی تنظیم اور صحت سے متعلقہ عالمی ادارہ بھی اس معاملہ میں گہری دل چسپی لے رہے ہیں اور انھوں نے ملک کی موجودہ تنظیموں کو کچھ ضروری سامان اور فننی مشورہ بھی دیا جو دھان کی بھوس کی کاشیل

ہندوستان میں دھان پکھنے کے بعد جو چاول حاصل ہوتا ہے، اس کا اندازہ لگ بھگ ۲-۸ کروڑ ۸۰ لاکھ ٹن ہے، اس لیے اس چاول سے بھورے رنگ کی جو بھوسی حاصل ہوتی ہے، اس کی سالانہ پیداوار تیس لاکھ ٹن شمار کی گئی ہے۔ یہ بھوسی، جو ہلکے بھورے رنگ کی ہوتی ہے، سو گھنے میں خوش بودار اور کھانے میں شیریں ہوتی ہے۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ اگر اس بھوسی سے تیل نکالا جائے تو اس کی مقدار سالانہ تین لاکھ ٹن سے بھی زیادہ ہو سکتی ہے اور اگر اس تیل کو دوسرے ملکوں میں برآمد کیا جائے تو اس کی قیمت لگ بھگ چالیس کروڑ روپے ہوگی۔

چونکہ بھوسی میں پروٹین اور وٹامن ہوتے ہیں، اس لیے مویشیوں کی خوراک کے نقطہ نظر سے اس کی غذائی اہمیت کافی ہے لیکن جب یہ بھوسی بہت دنوں تک پڑی رہتی ہے تو اس میں چربی کا تیزابی مادہ پیدا ہو جاتا ہے اور اس کا استعمال مویشیوں میں معدہ کی تکالیف کا باعث ہوتا ہے۔

میسور میں خوراک کے مرکزی مکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ نے ایک ایسا طریق عمل ایجاد کیا ہے جس کی مدد سے ایسی انکھل تیار ہو سکتا ہے، جو ایک ذیلی پیداوار ہے اور چینی کی صنعت میں استعمال ہوتا ہے۔ اس طریق کار کا ایک تجرباتی پلانٹ کی بنا پر تجربہ کیا گیا ہے اور اس تجربہ سے ثابت ہو رہا ہے کہ یہ تیل کھانے کے بھی کام آ سکتا ہے اور متان سازی میں بھی استعمال ہو سکتا ہے۔

اب تک عام طور پر یہ سمجھا جاتا تھا کہ بھینس کا دودھ صرف پینے کے لیے ہی موزوں ہے اور اس سے شیرخوار بچوں کی خوراک تیار کرنا مناسب نہیں ہوگا۔ لیکن حال میں بنگلور کے دودھ کی تحقیق سے متعلق قومی ادارے اور خوراک کے مرکزی مکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میسور اور دوسرے مرکزوں میں اس مسئلہ پر جو تحقیقی کام ہو رہا ہے، اس سے یہ نظریہ غلط ثابت ہو گیا ہے۔ اس تحقیقات کے نتائج میں یہ بتایا گیا ہے کہ بھینس کے دودھ سے شیرخوار بچوں کے لیے بڑھیا قسم کی خوراک بھی پیدا ہو سکتی ہے اور کافی مقدار میں مکھن بھی حاصل ہو سکتا ہے، جس سے اس خوراک کی مجموعی لاگت میں کمی ہو سکتی ہے۔ اس بنا پر میسور کے اس ادارہ نے پچھلے دو برسوں میں ملک کے بہت سے چھوٹے بچوں کے لیے دودھ کی ایسی خوراک تیار کی ہے، جسے ہندوستان بھر کے مختلف حصوں کے بچوں کے لیے کارآمد بنایا گیا ہے۔

چونکہ اس وقت ہندوستان میں بچوں کے لیے موزوں خوراک بہت بڑی مقدار میں باہر سے منگائی جا رہی ہے، جس میں زیادہ تر دودھ اور دودھ سے تیار ہونے والی اور کو کو وغیرہ کی مصنوعات شامل ہیں، اس لیے مذکورہ بالا تحقیقاتی کام کی بڑی اہمیت ہے۔

مرکزی وزارت خوراک و ذراعت کا دودھ کی ڈیریوں کی ترقی کا شعبہ اس معاملے میں گہری دل چسپی لے رہا ہے اور ملک کے مختلف حصوں میں دودھ کی پیداوار بڑھانے اور دودھ سے کھانے پینے کی چیزیں تیار کرنے والی صنعتوں کو ترقی دینے کے لیے متعدد منصوبے تیار ہو چکے ہیں۔ اس سلسلے میں ضلع گیر ایک طرح ایک تنظیم سو رہا شریں بھی جاری ہو چکی ہے۔ کلکتہ کے نزدیک ایک علاقہ میں بھی اس قسم کی ایک تنظیم چل رہی ہے۔ پنجاب، اتر پردیش اور گجرات میں بھی ایسی تنظیموں کے جاری ہونے کا امکان ہے۔ ہندوستان کی مرکزی اور ریاستی حکومتوں کے علاوہ اقوام متحدہ کا بچوں



خوابوں کی دھندلی اور پراسرار دنیا کے بعض روشن پہلو

بھول جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ بعض پسمیدہ اور ابلجے ہوئے خواب بھی د
بھول جاتے ہیں، حالانکہ یہ خواب وہ آدھ آدھ گھنٹہ تک لگاتار دیکھے
رہتے ہیں۔

جو لوگ بہت زور شور سے کہا کرتے ہیں کہ میں بے خوابی یا نینت
دآنے کا مرض ہے وہ بھی نہ صرف آرام سے سوتے رہتے ہیں بلکہ خواب بھی
دیکھتے ہیں۔

ذیل میں ہم چند سوالات اور وہ جوابات جو تحقیق و تفتیش کر۔
والوں نے ان سوالات کے لیے ہیں، درج کرتے ہیں۔

کیا ہم ایک سوتے بھڑے آدمی کو دیکھ کر یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ وہ خوا
دیکھ رہا ہے؟

اب تک تو یہ تھا کہ جب ہم کسی سوتے ہوئے آدمی کو مسکراتے ہو
پاتے تھے تو کہتے تھے کہ وہ خواب دیکھ رہا ہے اور یہ بات بھی ہم یقین کے سا
نہیں کہہ سکتے تھے۔ اب شکاگو یونیورسٹی کے محققین نے جو انکشافات کیے ہیں
ان کی بنا پر ہم یقین کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ کوئی سوتا ہوا آدمی خواب دیکھ
ہے یا نہیں۔

ایک سونے والے آدمی کی آنکھوں کو درتک غور سے دیکھتے رہا
تم آنکھ کے ڈھیلوں کو پوٹوں کے نیچے حرکت کرتے ہوئے دیکھو تو کچھ لو کہ
خواب دیکھ رہا ہے۔ اس کی آنکھ کے ڈھیلے صرف اس لیے حرکت کر رہے
کہ وہ اپنے سامنے ایک کہانی کے حصے کھلتے ہوئے دیکھ رہا ہے۔ جب ڈی
خبرک نہ رہیں تو سمجھ لو کہ خواب ختم ہو گیا۔

کیا عورت اور مرد ایک دوسرے سے مختلف انداز میں خوا
دیکھتے ہیں؟

بے شک عورت اور مرد ایک دوسرے سے مختلف انداز میں

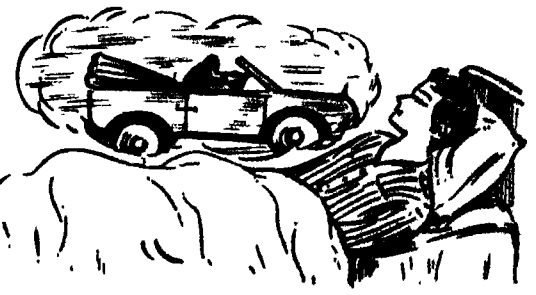
وہ دن وہ نہیں ہے جب انسان دعا کی ایک گولی کھا کر اپنے خوابوں پر
کنٹرول حاصل کر سکے گا۔ اس وقت بھی ڈاکٹر کسی ایسے کیلادی مرکب کی تلاش
میں ہیں جسے اگر سونے سے پہلے کھایا جائے تو انسان بھی ناک خواب نہیں دیکھے
گا بلکہ ان کے بھلے خوش گوار اور فرح بخش اور دل چسپ خواب اس کو نظر
آئیں گے۔

بے شک یہ سب باتیں ابھی تک خیالی منصوبے ہیں مگر کچھ بھی خوابوں
کی دھندلی اور پراسرار دنیا کے بعض روشن پہلوؤں کے متعلق بہت غیر معمولی
اور اہم انکشافات ہوئے ہیں۔

یہ واقعہ ہے کہ سائنس دانوں نے بعض حیرت انگیز امتحانات کی مدد
سے فی الواقع ”نندیا پور“ پر حملہ کر دیا ہے اور اس سرزمین کے بعض تعجب انگیز
حالات معلوم کیے ہیں۔

مثلاً ایک طبی مرکز کے محقق و تفتیش کرنے والوں نے حسب ذیل
معلومات حاصل کی ہیں۔

بعض لوگ جو بہت زیادہ خواب دیکھتے ہیں اتنے ہی شوق سے



خوابوں کا انتظار کرتے ہیں جتنے شوق سے تھیر جانے کا۔

جن لوگوں کو اس امر کا پوری طرح یقین ہے کہ ہم کبھی خواب نہیں
دیکھتے، وہ غلط کہتے ہیں۔ وہ بھی بلا خواب دیکھتے ہیں۔ ہاں وہ اپنے خواب

دیکھتے ہیں۔ ویسٹرن رنڈاویونیورسٹی کے ڈاکٹر کاکلین ایس ہال نے رنوجان مواد اور عورتوں کے خواب جمع کیے، ان خوابوں سے معلوم ہوا کہ ہیں دونوں جنسوں کے خواب حتمیت ہوتے ہیں۔ خواب میں لڑکیوں پر زیادہ تر اپنے خاندان والوں سے ہوتے ہیں، مگر لڑکوں کی جھڑپ، تراپنے دوستوں اور اجنبیوں سے ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ مردوں کے دشمن خواب میں دوسرے مرد ہوتے ہیں۔ دست عورتیں ہوتی ہیں، لیکن لڑکیوں کے خوابوں میں دوست اور دونوں جنسوں کے لوگ ہوتے ہیں۔ اس سے ایک دل چسپ تجزیہ ہے کہ مرد بلاشبہ یہ جانتا ہے کہ میرے دشمن کون ہیں اور دوست کون کے برخلاف عورتیں نہیں جانتیں۔

ہم ہر ناک خواب کب دیکھتے ہیں؟

ڈاکٹر برنارڈ ایل پیلا جو نیویارک کے مشہور ماہر تحلیل نفسی اور راض دماغی ہیں برسوں سے اپنے مریضوں کے خوابوں کا مطالعہ کر رہے ہیں



نے تحلیل نفسی کی امریکن ایسوسی ایشن کے ایک جلسہ میں بیان کیا کہ ابوری نیند میں ہونا ناک خواب کبھی نہیں دکھائی دیتے، ایسے خواب صرف بندیں نظر آتے ہیں۔ عام طور پر وہ نیند کے ابتدائی حصہ میں نظر آتے ہیں۔ صاحب موصوف فرماتے ہیں کہ ”بے شعوری اور بے خبری کے عالم میں ناکاذ نیند اور موت میں فرق نہیں کرتا، وہ دونوں کو یکساں سمجھتا ہے نفسیاتی موت کا ذکر ہونا ناک خوابوں کا ایک سبب ہے۔“

کیا خواب رنگین بھی ہو سکتے ہیں؟

ڈاکٹر پیلا کہتے ہیں کہ میں آدمیوں میں سے ایک رنگین خواب دیکھتا درجہ رنگین خواب دیکھتے ہیں وہ بھی کہیں برسوں میں ایک آدمہ توں ترخ رنگین خواب مرد بہت ہی کم دیکھتے ہیں۔

کیا اندھے آدمی خواب میں دیکھتے گئے ہیں؟

نابیناؤں کی امریکن فاؤنڈیشن کے چارلس جی رٹس کہتے ہیں کہ اگر اپنی عمر میں کبھی کسی اندھے آدمی کی نظر ٹھیک تھی تو وہ برابر مٹی خواب دیکھتا رہتا ہے، لیکن پیدائشی اندھے ایسے خواب نہیں دیکھ سکتے۔ ان کے خواب سننے، چھونے، سونگھنے اور حرکت کرنے سے متعلق ہوتے ہیں۔

بروکلین (نیویارک) میں اندھوں کے انڈسٹریل اسکول سے تعلق رکھنے والے جارج ای کین صاحب نے ایسے لوگوں کے خوابوں کے متعلق جو پیدائشی اندھے تھے بعض عجیب اور دل چسپ باتیں بتائیں۔ انھوں نے اسکول کے نوجوانوں سے ان کے خوابوں کے متعلق سوالات کیے تھے۔

ایک خواب دیکھنے والے نے بیان کیا کہ ”مجھے ایسا معلوم ہوا جیسے میں ایک بہت کشادہ خالی جگہ میں ہوں اور تنہا ہوں۔ میں نے دیکھا کہ سب پاس کی دیواریں اور دروازے پیچھے کی طرف ہٹ رہے ہیں، پھر یکایک میرے کانوں میں کسی کے پیروں کی چاپ کی آواز آئی جیسے کوئی جنگلی جانور آ رہا ہو، وہ جانور بالکل میرے قریب آگیا اور اس نے مجھے چھوا، اس کے چھونے سے مجھے ایسا معلوم ہوا جیسے کسی نے ریگ مال سے رگڑ دیا ہو۔ میں بہت خوف زدہ ہوا اور میری آنکھ کھل گئی۔ یہ ایک پیدائشی اندھے کا ہونا ناک خواب تھا۔“

ایک دوسرے پیدائشی اندھے نے ایک بہت خوشگوار خواب دیکھا، وہ کہتا ہے کہ مجھے ایسا معلوم ہوا جیسے میں ایک بہت خوب صورت باغ میں ہوں جہاں طرح طرح کی خوشبوئیں چاروں طرف پھیلی ہوئی تھیں اور ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے یہ باغ ایک لہر دار چشمے کے کنارے ہوا اور میں نے جبکہ کہ اپنا ہاتھ چشمے کے ٹھنڈے ٹھنڈے پانی میں ڈال دیا ہے

کیا خواب آئندہ کا حال بتا سکتے ہیں؟

ڈیوڈ کولیر ڈیوڈ کے ڈاکٹر جولے آئرنز بڈجو ماہر تحلیل نفسی ہیں ساکھوہیک میں تحریر فرماتے ہیں کہ ”بعض لوگوں کے خواب میں عجیب قسم کے واقعات سے سابقہ پڑتا ہے جن کی کوئی توضیح نہیں کی جاسکتی۔“

”مثلاً میرے ایک رفیق نے خواب میں دیکھا کہ وہ تیرنے کے لیے جانا چاہتا تھا، اس کی ساس نے اسے روکا مگر وہ نہ مانا۔ اس کے بعد اس نے خود کو نہانے کا سوٹ پہنے ہوئے ایک ہوٹل کے برآمدے میں پایا۔ وہ ہوٹل یا تو پنسلونیا تھا یا انگلش۔ برآمدے سے گزر کر وہ ایک لفٹ کے دروازے پر پہنچا۔“

کسوٹے ہوئے آدمی کی آنکھوں کے ڈھیلے اگر حرکت کر رہے ہیں تو وہ خواب دیکھ رہا ہے۔ یہ انکشاف تجربہ ڈاکٹر پیٹریکس کلینٹن کی تحقیقات کا براہِ عملہ ہے اور ان کے ساتھیوں نے شکار گویو نیوٹن کی "خواب لیپورٹری" میں کئی راتوں یہ ساتس داں تحقیقات میں لگے رہے۔ لوگوں کو لیپورٹری میں بستروں پر سلاتے تھے، ان کے سروں پر فیتے سے الٹروڈ بانڈھتے تھے اور ان کی آنکھ کی حرکت اور دماغ کی لہروں کو ریکارڈ کرتے تھے۔ رات کے دھلن میں کئی گنی بار جب الٹروالسیفیلوگراف مشین یہ ظاہر کرتی تھی کہ اس وقت خواب جاری ہے تو وہ سوئے والے کو جگا کر اس سے خواب کا حال بیان کرنے کو کہتے تھے اور ٹیپ ریکارڈ کرتے تھے۔ اس طرح ڈاکٹر کلینٹن اور ان کے ساتھیوں نے نیند کی سرزمین کی کئی حاصل کر لی۔ ڈھیلیوں کی حرکت سے یہ بات واضح ہو گئی کہ اس وقت سوئے والا خواب دیکھ رہا ہے، یہ بھی معلوم ہو جاتا ہے کہ خواب کتنی دیر تک جاری رہا اور ختم ہوا۔

اس انکشاف کو بنیاد قرار دے کر ڈاکٹر ولیم ڈیمنٹ اور ڈاکٹر ایڈورڈ والپٹ نے اور تجربات شروع کیے اور اس پر لے کر سوال کا جواب حاصل کرنے کی کوشش کی کہ کیا خارجی شور اور روشنی وغیرہ خواب کا سبب بن سکتی ہے؟ تفتیش کرنے والوں نے سوئے والوں کے قریب گانے اور باسے کا انتظام کیا اور آنکھوں پر تیز روشنی ڈالی۔ جن کی آنکھوں کے ڈھیلے حرکت نہیں تھے انھوں نے کوئی خواب نہیں دیکھا نتیجہ یہ نکلا کہ گانا بھانا اور تیز روشنی خواب پیدا نہیں کرتی لیکن جن لوگوں کے ڈھیلے متحرک تھے یعنی جو خواب دیکھ رہے تھے ان کے خواب پر اثر ہوا، پانچ سیکنڈ تک۔ گانے بجانے کا اثر یہ ہوا کہ واقعات خواب کے تسلسل میں زلزلہ کا اضافہ ہو گیا۔ ایک دوسرے شخص کی آنکھوں پر روشنی ڈالنے سے اس نے خواب میں ایک ستارے کو ٹوٹنے ہوئے دیکھا۔



بالائی منزل پہنچ گیا اور وہاں خود کو تھپا کر اُسے سخت گھبراہٹ ہوئے گی، پھر



اس کی آنکھ کھل گئی۔

ایک گھنٹہ بعد نیویارک کے پینسلونیا ہوٹل میں پانی کی ٹنگی جو سب سے اوپر کی منزل میں تھی کسی طرح پھٹ گئی اور پانی بہہ کر برآمدے میں آیا اور یہ برآمدہ تیرہ گنا ایک بڑا حوض نظر آنے لگا۔

اس قحط کا ایک اور عجیب اور دل چپ پہلو ہے۔ اس مریض کے خواب دیکھنے سے ایک دن پہلے ڈاکٹر آئزن ہارن نے ایک دوسرے مریض پر نرم توجہ کی حالت طاری کی جس کے وہ ان دنوں تجربات کر رہے تھے اور اس سے ادھر ادھر کے سوالات کرتے ہوئے اتفاق سے یہ پوچھ بیٹھے "اچھا آج سے دور وز بعد کی کوئی خبر کسی اخبار سے پڑھ کر سناؤ دیکھتے ہیں عمل توجہ سے جو نیند پیدا کی جاتی ہے اس میں معمول ایسی چیزیں دیکھ سکتا ہے جو دوسرے لوگ نہیں دیکھ سکتے" اس مریض نے اس حالت میں دور وز بعد شائع ہونے والے "نیویارک ٹائمز" سے پینسلونیا ہوٹل کی ٹنگی پھٹ جانے اور سارے برآمدے میں پانی بھر جانے کی خبر پڑھ کر سنا دی، یہ خبر واقعی دور وز بعد اس اخبار میں شائع ہوئی۔

ڈاکٹر آئزن ہارن ہلکی بہت محتاطاً سائنسی ٹک رپورٹ میں اس کیس کے سبب پہلوؤں پر غور کیا گیا ہے مگر پھر بھی ذیل کے سوالات کا کوئی جواب اس میں نہیں ہے:

- ۱۔ خواب دیکھنے والے کو یہ کیوں معلوم ہوا کہ ڈاکٹر ایک دوسرے مریض سے دور وز بعد شائع ہونے والے اخبار کی خبر پڑھ کر سننے کی کوشش کر رہا ہے۔
 - ۲۔ کیا اس کے خواب پر بھی نرم توجہ کا کچھ اثر تھا۔ اگر نہیں تو دوسرے مریض کی دور وز پہلے وہ خبر پڑھ لینے سے خواب دیکھنے والے کا کیا تعلق؟
 - ۳۔ کیا خواب دیکھنے والے نے واقعی مستقبل کا حال بتا دیا۔
- خواب کی دنیا کی اس سیروسیاحت کا سب سے نمایاں انکشاف یہ ہے

تو وہ تھوڑی دیر انتظار کر کے خواب دیکھنے والے کے کمرے میں سگن کرتا ہے۔
اب مرض کو جگا دیا جاتا ہے اور وہ اپنا خواب بیان کرنا شروع کر دیتا ہے۔
ایک ٹیپ ریکارڈر اس کا پورا خواب ریکارڈ کر لیتا ہے۔
ایک ہفتہ بعد خوابوں کا ایک پلندہ ماہر امراض دماغی کے یہاں
بیچ دیا جاتا ہے بالکل اسی طرح جیسے ایک طبی لیبرری میں خون وغیرہ ٹسٹ
کر کے اس کی رپورٹ بھیجتی ہے۔

تحقیق و تفتیش کا سلسلہ ابھی جاری ہے، لیکن اب جب کہ



ڈاکٹروں کے پاس سرزمین خواب کا پاسپورٹ موجود ہے تو کون کہ
سکتا ہے کہ کسی کیسی عجیب چیزوں کا وہ سراغ لگائیں گے۔ ممکن ہے
وہ دن بھی دور نہ ہو جب ہم خوابوں کی تخلیق پر قابو پالیں، مثلاً ہمیں
اپنے کار بار کے متعلق کوئی اہم مسئلہ طے کرنا ہے، لیکن کام کرتے کرتے
تھیں دیر بہت ہو گئی ہے اور تم تھک گئے ہو، تم گھر چلے جاتے ہو اور
رات کو جب سونے کے لیے لیٹتے ہو تو اس مسئلہ کو تم اپنے تحت الشعوہ کے
سپر دکر دیتے ہو۔ جب تم سو جاتے ہو تو وہ اس مسئلہ کو سلجھا دیتا ہے
اور جب صبح کو بیدار ہوتے ہو تو وہ مسئلہ حل کیا ہوا تمہارے ذہن میں
ہوتا ہے۔ آج یہ سب خواب و خیال معلوم ہوتا ہے مگر ہو سکتا ہے کہ
کل یہ حقیقت بن جائے۔

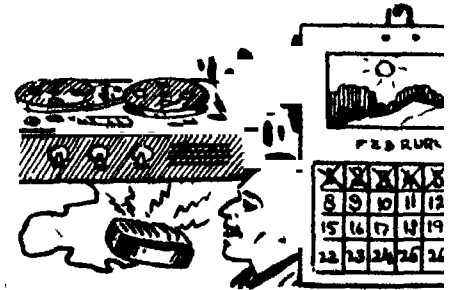
ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی
چمک پیدا کرتا ہے

دن کے شوق تحقیق نے ایک اور چیز کی طرف انہیں متوجہ کیا،
کیفیات کا خواب پر کچھ اثر ہوتا ہے یا نہیں۔ اس مقصد کے لیے
انہوں نے کہا کہ جو بیکس گھنٹہ تک وہ پانی یا کوئی رقیق چیز نہ
پسے کئی اتنے پیاسے تھے کہ منہ بالکل خشک ہو رہا تھا۔ پندرہ
کے گئے گران میں ایک خواب بھی ایسا انہیں تھا جس میں
بے دیکھا ہو۔ مرن ایک شخص نے یہ دیکھا کہ اس چولہے پر دودھ
اور اس دودھ میں سے تھوڑا سا میں نے پی بھی ہے۔

سے ماہرین تحلیل نفسی کہتے ہیں کہ خواب پر مسمی ہوتے ہیں اور
نور پر توضیح کی جائے تو ان سے خواب دیکھنے والے کی خواہشوں
کا سراغ لگ سکتا ہے، لیکن ان کا بیان ہے کہ خواب دیکھنے
وسے کے قابل نہیں ہوتے، ان کا یقین نہیں کیا جاسکتا۔
بغیر شعوری طور پر وہ خواب کو اڈل بدل کر بیان کرتے ہیں۔
یہ انہیں تکلیف دہ معلوم ہوتے ہیں ان کو بھول جاتے
دیتے ہیں۔

ایمراض دماغی بھی خوابوں کے متعلق تحقیق و ترقی میں
وہ سات راتوں کے خواب ریکارڈ کرتے ہیں جس شخص کے



نیقات مقصود ہے اس کو خواب ریکارڈ کرنے والی لیبرری
ہے۔ جب وہ بستر پر سونے کے لیے لیٹتا ہے تو الیکٹروڈ کو نیچے
یا نی پر باندھ دیا جاتا ہے، جب وہ سو جاتا ہے تو ایک شخص
رے میں الیکٹروڈ لائے فیلو گراف (Electroencephalogram)
کے پاس بیٹھا ہوتا ہے اور ایک مشین نے
ند و تپ کے برابر اس مشین پر ڈھیلیوں کی حرکت کا
تاسے۔ جب یہ مشین سگن کرتی ہے کہ خواب شروع ہو گیا ہے



یونانیوں کا خیال یہ تھا کہ لڑکا رحم کے بانیں جانب رہتا ہے اور لڑکی داہنی جانب۔ ہندو حضرات پُرانے زمانے سے یہ ملتے جلتے آ رہے ہیں کہ باسی بیضہ لڑکی پیدا کرتا ہے اور تازہ بیضہ لڑکا۔

خوردین کی مدد سے یہ بات واضح ہوئی کہ بیضہ بارور ہو کر جب جنین بنتا ہے تو اُس میں دونوں جنسوں کی خصوصیات موجود ہوتی ہیں۔ اب یہ بات قطعاً آئینہ نہیں کی جاسکتی کہ کس قسم کا غلیبہ بیضہ سے مل کر کس جنس کی نشوونما کا سبب بنے گا۔

قدیم زمانہ سے اس سوال کے متعلق بے شمار قیاسات لوگوں کے دماغوں میں جگہ پاتے رہے ہیں۔ بچہ رحم کے نچلے حصہ میں ہے اس لیے وہ لڑکا؛ ماں میں تیزابیت یا حمونیت زیادہ پیدا ہو گئی ہے اس لیے غالب گمان یہ ہے کہ لڑکا پیدا ہو گا، لیکن طبی نقطہ نظر سے یہ سب باتیں بالکل فضول ہیں۔ یہ بھی کہتے ہیں کہ بچہ کی جنس کا انحصار اس امر پر ہے کہ حمل مہینہ کے کس حصہ میں قرار پایا۔ حقیقت یہ ہے کہ حمل صرف اس وقت قرار پاتا ہے جب ایک بیضہ موجود ہو اور یہ مہینہ کے ایک محدود حصہ میں ہوتا ہے۔

اب یہ بات قریب قریب پایہ تحقیق کو پہنچ گئی ہے کہ بچہ کی جنس اسی وقت متعین ہو جاتی ہے جب حمل قرار پاتا ہے۔ ماں نہیں بلکہ باپ بچہ کی جنس متعین کرتا ہے۔ اس کے بعد کسی کے اختیار میں نہیں ہے کہ بچہ کی جنس بدل دے۔

حال ہی میں پیدا ہونے سے پہلے بچہ کی جنس کا پتہ لگانے کی بہت کوششیں کی گئی ہیں۔ امریکہ اور انگلستان کے طبی رسالوں میں ماں کے لعاب دہن کے متعلق مضامین شائع ہو چکے ہیں۔ کہتے ہیں، ماں کے لعاب دہن میں بعض ہارمونوں کی موجودگی یا عدم موجودگی سے بچہ کی جنس معلوم کی جاسکتی ہے۔

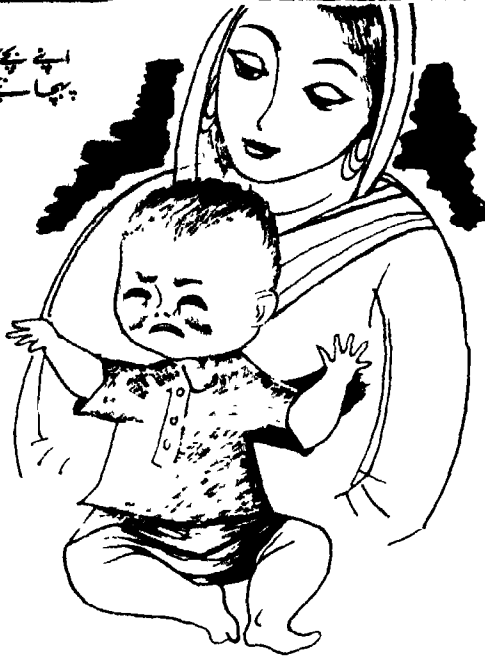
آج کل اخباروں میں بہت زور شور سے خبریں شائع ہو رہی ہیں کہ ایران کی نئی ملکہ فرج دیبا حاملہ ہیں اور ان کا بچہ اکتوبر کے آخر یا نومبر کے شروع میں پیدا ہو گا۔ پیغمبر بھی شائع ہوئی ہے کہ یورپ سے کسی بڑے ماہر کو یہ معلوم کرنے کے لیے بلا لیا گیا ہے کہ بچہ لڑکا ہے یا لڑکی۔

یہ سوال جب سے دنیا شروع ہوئی ہے اسی وقت سے لوگوں کے ذہنوں میں پیدا ہوتا رہا ہے کہ کسی خاتون کے بطن سے لڑکا پیدا ہو گا یا لڑکی۔ سوال دل چسپ ضرور ہے مگر آج تک اس کا جواب نہیں مل سکا۔

شاہی خاندانوں میں جہاں ولی عہد کے پیدا ہونے کی تمنا ہوتی تھی یہ سوال بہت ہی اہم ہوتا تھا اور یہ بات قرین قیاس ہے کہ وہاں لڑکے کے بجائے لڑکی پیدا ہونے سے بڑی بالیدسی ہوتی چاہیے تھی، لیکن یہ سوال محض شاہی خاندانوں تک محدود نہیں رہا بلکہ عوام میں بھی ہمیشہ اس کو کافی اہمیت حاصل رہی ہے۔ ہمارے ملک میں ماحجرتوں میں تو لڑکی کا پیدا ہونا بڑی برکت سمجھا ہی جاتا تھا، لیکن شاید اور خاندانوں میں بھی لڑکی کا پیدا ہونا کبھی اچھا نہیں سمجھا گیا اور اس کا اثر اکثر گھروں میں آج تک موجود ہے۔ اب یہ بات کون سمجھائے کہ اگر ہر گھر میں صرف لڑکے ہی لڑکے پیدا ہونے لگیں تو دنیا کی آبادی کچھ ہی عرصے میں ختم ہو جائے گی۔

صدیوں سے اس امر کی کوشش کی جا رہی ہے کہ جب بچہ ماں کے بطن میں ہوا اسی وقت یہ معلوم کیا جائے کہ وہ لڑکا ہے یا لڑکی۔ پُرانے زمانہ کے فلسفی اور دور حاضر کے سائنس دان قدرت کے اس راز کو معلوم کرنے کی کوشش میں برابر لگے رہے ہیں، مگر اب تک اس کوشش کا کوئی نتیجہ برآمد نہیں ہو سکا ہے۔ یہ دور سائنس کی ترقی کا دور ہے اور آئے دن حیرت انگیز انکشافیں ظہور میں آرہی ہیں، لیکن سائنس ابھی تک بچہ کی جنس پہلے سے جتنے یا تبدیل کرنے میں کامیاب نہیں ہو سکی ہے۔

اپنے بچے کو
پہچانے!



بچے بڑے حساس ہوتے ہیں

بچوں کو ماں باپ کے رنج و فکر کا ضرور احساس ہوتا ہے اور ان کی طبیعت اس کا بہت گہرا اثر قبول کرتی ہے۔ جن گھروں میں ذہنی شکمہ اور سکون میسر نہ ہوں وہاں صحت مند بچوں کی پرورش نہیں ہو سکتی۔ آپ کے بچے کو آپ کی نگرانی کے ساتھ ساتھ خندہ پیشانی کی بھی ضرورت ہے۔ اُس کی اچھی پرورش کیلئے خوشگوار ماحول مہیا کیجئے اور اس کی صحت اور نشوونما کیلئے نونہال دیکھتے جو اُسے بیماریوں سے بچائے رکھنے کے لئے ضروری ہے۔



ہر موسم میں
یکساں طور پر مفید

نونہال

بچوں کی صحت کا محافظ

نونہال بچوں کے ان امراض میں کام آتا ہے
قبض، بد ہضمی، 'بھارہ'، دودھ ڈالنا، دست و پیشاب، دانت نکلنا، مگر اور بھی کئی بڑے
بیماریوں کو روکتا ہے، مثلاً آنا اور مال بہنا، بچوں نے اور بڑے، پیاس کی شدت۔
(مقررہ خوراک کے تین گنا پانی میں ملا کر بھی دی جا سکتی ہے)

بھرد دو احسان (وقف) پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - پشاور

فلٹز میں بلیم کے ایک ماہر امراض نسوانی نے اعلان کیا کہ
پیش سے پہلے بچہ کی جنس معلوم کرنے کا ایک نیا طریقہ ایجاد کیا ہے
ہے کہیں پانچ مہینے کی حاملہ عورت کے رحم سے سوئی کے ذریعہ
بزد نکالتا ہوں اور اس میں چند کیما کی اجزا شامل کرتا ہوں اس
مبدل جاتا ہے۔ اگر وہ بک کا رنگ نیلا ہو جائے تو لڑکا پیدا ہوگا
۔ سرخ ہو جائے تو لڑکی ہوگی۔ دوسرے تحقیق کرنے والوں نے
بچہ کو آزما لیا ہے اور اکثر حالتوں میں پیشین گوئی صحیح ثابت ہوتی ہے
یک کا عام استعمال مناسب نہیں معلوم ہوتا کیوں کہ اس سے
بچوں کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہے۔

ما کے باوجود قدرت کے اسرار بہ دستور محفوظ ہیں۔ فرض کرو اگر ہم
پیش سے پہلے یہ معلوم کرنے میں کامیاب بھی ہو جائیں کہ بچہ کی
تب بھی ہم کوئی خاص فائدہ حاصل نہیں کر سکتے۔ بچہ کی طرح
بدل نہیں سکتے۔ نہ ہم اس امر پر قدرت رکھتے ہیں کہ بچہ کی
تین کر لیں یعنی چاہے لڑکا پیدا کریں چاہے لڑکی۔

ن کے ڈاکٹر جیمز ریزمان نے پیدائش سے پہلے بچہ کی جنس معلوم
اور طریقہ نکالا ہے۔ وہ حاملہ عورت کا پیشاب خرگوش کے ایک
بیس پیکاری سے داخل کرتے ہیں۔ بیس فرانسسکو کے دو ڈاکٹروں
رائڈورڈ شوگر مین نے اس طریقہ کو استعمال کر کے دس امتحانات
یاں ہے کہ پانچ امتحانات میں اس پیشاب سے خرگوش کے
ن اگر خون چم گیا اس سے یہ معلوم ہوا کہ لڑکی پیدا ہوگی، لیکن
نے نمودوں پر کوئی اثر نہیں کیا تو لڑکا پیدا ہوگا۔ اس طریقے سے
ڈاکٹروں نے جو امتحانات کیے ان میں ۹۴ فی صدی ان کی
صحیح نکل۔

ٹریڈیزمان نے لعاب دہن کے امتحانات کو بھی بہت ترقی دے لی
۱۹۵۳ء سے ۱۹۵۴ء کے آخر تک فرانس میں ایک لاکھ بیس ہزار ٹسٹ
۹۰ فی صدی پیشین گوئیاں صحیح نکلیں۔

ٹریڈیزمان کا بیان ہے کہ حمل کی ایک خاص مدت میں اگر جنین
ن خارج ہوتے ہیں ان کے ساتھ ایک خاص جوہر نکلتا ہے جس
و جاتا ہے کہ لڑکا پیدا ہوگا۔ اگر جوہر نہ نکلے تو لڑکی پیدا ہوگی۔

عنفوانِ شباب کے مخصوص معالج

حامد اللہ انسر



ان تعلیمی مرکزوں میں عنفوانِ شباب کی مخصوص بیماریاں حسب
ذیل قرار دی گئی ہیں۔
جلدی بیماریاں
حال ہی میں نوجوانوں کی ایک بڑی تعداد کا معائنہ کیا گیا تھا۔ اس

امریکی انٹیلیجینس کے اکثر ملکوں کی طبی دنیا میں "ماہرینِ خصوصی" کا زور
انتہا زیادہ ہو گیا ہے کہ عام معالج "کی اب وہاں کوئی وقعت باقی نہیں رہی ہو
چٹوں کے ڈاکٹر، نوجوانوں کے ڈاکٹر، عورتوں کے ڈاکٹر سب الگ الگ ہیں لیکن
اب تک نوجوانوں کے ڈاکٹر علیحدہ نہیں تھے۔ اب امریکہ میں ماہرین کی ایک
نئی قسم رونما ہوئی ہے۔ "ایپھیباکس" (ephebics)
یہ لفظ ایک یونانی لفظ سے بنا ہوا ہے۔ یونان میں جب بچہ کی اتنی عمر ہوتی تھی کہ
اُسے فوج میں بھرتی کیا جاسکے تو اُسے "ایپھی بوس" (ephebos)
کہتے تھے۔



تعداد میں سے ایک تہائی نوجوان بدترین قسم کے مہاسوں میں مبتلا تھے
اور ان میں سے بعض کا پورا چہرہ مہاسوں سے لدا ہوا تھا۔ اس عمر میں
جلدی خرابیاں زیادہ تر جنسی احساس کے پیدا ہونے سے متعلق ہوتی ہیں۔

ایام کی خرابی

تکلیف دہ اور بے قاعدہ اور غیر موقت ایام کی شکایت ۳۵ فی صد
بالغ لڑکیوں کو ہوتی ہے۔ افراط سے خون جاری ہونے کی شکایت بھی اس
عمر میں پیدا ہوجاتی ہے مگر کم لڑکیوں کو۔ عنفوانِ شباب میں ان شکایتوں
کا سبب اور ان کا علاج بعد کی عمر سے مختلف ہوتا ہے۔

الرجی

تپ کا ہی اور دمہ وغیرہ اس عمر میں پہلی دفعہ رونما ہوتے ہیں۔ بلکہ
سے معلوم ہوتا ہے کہ بارہ برس کی عمر سے شروع ہو کر یہ الرجیاں بہت زور و شور
سے پھیلی ہیں۔

عنفوانِ شباب غیر معمولی نشو و نما اور پچیدہ جسمانی تبدیلیوں کا زمانہ ہوتا
ہے۔ یہ عمر کا وہ دور ہوتا ہے جب نئے جسمانی فرائض مستقل بنیادوں پر قائم ہونے
شروع ہوتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ اس دور میں جسم پر چھنے مطالبات ہوتے ہیں
اتنے زندگی کے اور کسی دور میں نہیں ہوتے یہی وجہ ہے کہ اکثر ڈاکٹروں کی رائے
یہ ہے کہ عنفوانِ شباب میں شخص کے لیے ضروری ہے کہ سال میں دو بار جسمانی
معائنہ کرائے۔ عنفوانِ شباب سے یہاں مراد ۱۲ برس کی عمر سے ۱۸ برس تک کی عمر
نوجوانوں کا باقاعدہ معائنہ، ان کی بیماریوں اور خصوصیتوں کا مطالعہ
ان کی ضرورتوں اور ان کے مسائل کی تحقیق جیسی ہونی چاہیے تھی اب تک
نہیں ہو سکی۔ امریکہ کے فوجی طبی جنرل کے ایک مضمون میں ہے کہ "کسی عمر کے
لوگوں کی طرف سے اتنی بے توجہی نہیں برتی گئی جتنی نوجوانوں کی طرف سے
برتی گئی ہے۔

اسی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے "ماہرینِ امراضِ نوجوانان" کی ایک
جماعت امریکہ میں حال ہی میں پیدا ہوئی ہے اور پہلی مرتبہ بوسٹن، نیویارک،
فیلڈلفیا، ڈیٹروئٹ، سین فرانسسکو میں تعلیمی مرکز قائم کیے گئے جہاں ڈاکٹر عنفوانِ
شباب اور اس کے مسائل کا مطالعہ کر رہے ہیں۔

ہریت

اگر اس عرصہ میں تیزی سے نشوونما پاتے ہوئے ڈھانچے کا ساتھ
تہ مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، گھٹنوں کے جوڑ، موٹھرا
کا درد، یہ عفتوان شباب کی عام شکایتیں ہیں اور ان کا
ساتھ علاج کرنے کی ضرورت ہے تاکہ مستقل نقصان نہ



دق

عفتوان شباب میں دق کے حملے عمر کے اور جتنوں کی بہ نسبت بہت
زیادہ ہوتے ہیں۔

سائیکوسومیٹک عارضے

تھکان، کمزور درد، سر کا درد، ہیٹ کا درد، اضطراب، اختلاج، اکثر
عفتوان شباب کے جذباتی مسئلوں سے تعلق ہوتی ہیں۔

ناقص بنیائی - ناقص سماعت

جوں جوں تعلیم میں ترقی ہوتی جاتی ہے اور زور عطا کیا لڑکی اپنی چاشنیوں
میں پہنچا ہے تو یہ نقائص جو اس سے پہلے زیادہ نمایاں نہیں تھے زور شور سے
نمودار ہونے لگتے ہیں۔

جنسی مطالبقت کے مسائل

عمر کے اس دور میں دائیں مندا مشورہ اور مفاہمت آئندہ عمر کی
پریشانیوں سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔

پہلی چیرچاؤ مرکزوں میں کی جاتی ہے وہ مریض سے اس کے والدین
سے نہیں، گھنگو ہے۔ یہ گھنگو زیادہ تر اس کی بیماری یا بیماری کی علامتوں کے
تعلق نہیں ہوتی بلکہ اس کے اسکول کے تعلق، اس کے تفریحی مشغلوں کے
تعلق، اس کی دل چسپیوں، اس کی انگلیوں اور حوصلوں، اس کی
ٹالامیوں اور حرمیوں، اپنے ماں باپ اور احباب کے تعلق اس کے احساسات
کے سلسلہ میں بات چیت ہوتی ہے۔ مریض اور اس کے معالج کے درمیان
بیش اور شور سے ہوتے ہیں اور کچھ معائنوں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے۔ اس
کے بعد مریض کو سب باتیں بتادی جاتی ہیں اور یہ سمجھا دیا جاتا ہے کہ اگر اس
نے تعاون کیا تو تکلیف ہلکی پڑ جائے گی اور علاج آسان ہوگا۔

مریض کی تکلیف ممکن ہے اب بھی کم نہ رہی ہو اور پورے طور پر

درتناؤ کی شدت

کا بہت زیادہ دباؤ یا کھینچاؤ اور درتناؤ کی شدت عفتوان شباب
کا ہے۔

کا زیادہ فراہم ہو جاتا عفتوان شباب میں عام ہے۔ پیچیدہ
سے ذہنی کے تعلق مزید گھنٹیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

نیکی خرابیاں

رابیوں کا تعلق جنسی بلوغ کے دور میں مندووں پر غیر معمولی
ہے۔

ن

ان شباب میں پہلی مرتبہ درم قوتوں یا آماس دورہ کی ملائیں
ہے۔

ایامرگی کے دورے پہلی مرتبہ عمر کے ہی جتنوں سے شروع ہوتے ہیں۔

س

وان شباب کی مخصوص ضرورتوں کے مطابق زیادہ بیٹس کو قابو
وری ہے۔

قائیں جیسے ریشہ کی خمیدگی

ردنا سے مربوط ہونے کی وجہ سے یہ حالت اکثر زشت باطرز
بی سے پیدا ہوتی ہے۔ لبا لڑکا جو چھوٹے قدر کا معلوم ہونے
م قطع سے چلتا ہے، یا ایک نوجوان لڑکی اپنے سینے کو چھپانے
کو جھک کر چلتی ہے، یا کوئی نوجوان اپنے اوپر کتابیں لا کر

مرض سے نہایت ذی ہرگز مرض اپنی حالت کو ابھی طرح سمجھ لیتا ہے اور اس کے لیے وہ قابل قبول بن جاتی ہے اور جہاں بندیاں اُس پر مائدہ کی جاتی ہیں ان کو مغفول اور حقیقت حال کے مطابق سمجھتا ہے اور چون کہ معالج ہمدرد ہوتا ہے اور اس میں دل چسپی لیتا ہے اس لیے بعض خود بھی اپنی صحت بحال ہونے میں بہت مدد کرتا ہے۔

ایک ماہر امراض نوجوانان کا بیان ہے کہ مغفول شباب میں لڑکا یا لڑکی صرف اپنی ذات سے اپنی نشوونما سے اور اپنی شکل و صورت اور وضع قطع سے بہت زیادہ سروکار رکھتی ہے اور اسے یہ توقع ہوتی ہے کہ اس کا معالج بھی ان سب چیزوں کا اتنا ہی خیال رکھے گا۔ اس عمر کا آدمی کسی قسم کے اشارے کے لیے تیار نہیں ہوتا۔ نہ وہ اذیت برداشت کر سکتا ہے۔ وہ شدید جذباتی تصادم میں مبتلا ہوتا ہے اور اسے تناقض اور عدم تحفظ کا احساس ہوتا ہے۔ وہ اپنے والدین کے اصرار سے آزاد اور خود مختار رہنا چاہتا ہے مگر ڈنٹا ہے وہ جنسی تجربا کرنا چاہتا ہے مگر نہیں جانتا کیوں کریں تجربات کرے۔ وہ مکمل جوان بننے کا خواہش مند ہوتا ہے مگر زندگی داری سے گھبراہٹ ہے۔

عنفوان شباب میں سرکاردہ، پھمسی، لڑکا لڑکیاں کی تکلیفیں اور بعض دفعہ دل کی دھڑکن یا غامضی طور پر بڑھا ہوا خون کا دباؤ یہ سب چیزیں نوعمری کے مخصوص مسائل کا عکس ہو سکتی ہیں۔ یہی ہو سکتا ہے کہ وہ وہ بہت لمبا ہو یا بہت پست قد ہو، یا اپنے اسکول کے کام سے پریشان ہو یا صحت انتشار میں مبتلا ہو یا گھر کے جھگڑوں سے کبیدہ خاطر ہو یا مکمل جوان بن جانے کی زندگیوں سے خوف زدہ ہو۔

ایک ڈاکٹر نے جن کا تعلق امریکہ کے معفوان شباب کے ایک تعلیمی مرکز سے ہے بیان کیا کہ ایک لڑکا تھا جان الیٹ اس کی عمر تقریباً بندہ سال تھی۔ خیال یہ تھا کہ وہ کسی دل کی بیماری میں مبتلا ہے۔ معاند کے بعد معلوم ہوا کہ واقعی اس کا دل بہت تیزی سے دھڑکتا ہے لیکن امتحانات سے کوئی اس کا خاص سبب نہیں ملا۔ آخر بڑی دیر تک بے تکلف اور ہمدردانہ گفتگو سے جان کے دل کی اس کیفیت کا اصل سبب معلوم ہوا۔

اس رازدارانہ بات چیت میں جان نے اپنے اسکول کا ذکر کیا اور اپنی صمیمین اور نوجوان استادانی کا حال سنایا، وہ جنس اور باہمی امتحانات اور دوسری لڑکیوں کے متعلق سب کچھ کہ گیا اور اسے خرابکب نہیں ہوتی کہ

میں کیا کہ رہا ہوں۔ جان کے دل کی غیر معمولی دھڑکن کا سبب جس سے کسی سنگین عارضے کا شبہ ہو رہا تھا۔ اس کی تشویش، اس کا انتشار اور اس کا جرم تھا۔ جب اُسے معلوم ہوا کہ وہ آزادی کے ساتھ کسی ایسے شخص سے اپنے دل کا حال کہہ سکتا ہے جو اسے سن کر برہم نہیں ہوگا اور نہ اُسے تعجب ہوگا۔ نہ وہ اس کا مذاق اڑائے گا اور نہ کتنے چینی کرے گا اور جو خلوص کے ساتھ اس میں دل چسپی لیتا ہے تو اس کے دل کی دھڑکن معمول پر آگئی۔

ایک دوسرے ڈاکٹر نے بیان کیا کہ "ان نوعمریوں کی نشوونما کا عمل جاری ہے۔ ان کا اندازہ ان کی سیرت، ان کے جسموں کی ساخت ابھی بھر پور جوانی کے سانچے میں بیٹھی ہیں ہے اور ہم جوانوں کے معیار پر ان کی جانچ اور ان کا علاج نہیں کر سکتے۔"

فرض کرو کہ کوئی چودہ سال لڑکی عنفوان شباب کے اسباب میں آتی ہے اور اسے ایام کے بے قاعدہ اور خلاف معمول ہونے کی شکایت ہے اور بہت کثرت سے خون آ رہا ہے تو وہاں کا معالج ان علامتوں پر اسی انداز سے غور نہیں کرے گا جس انداز سے اس کی ماں کی انہیں علامتوں پر غور کرتا یا کسی اور جوان العمر عورت کی انہیں علامتوں پر غور کرتا بلکہ جن اسباب کی بنا پر ایک نوعمر لڑکی میں جس کا جسم تمام ماہواری کا جاری ہونا سیکھ رہا ہے یہ علامتیں پیدا ہو سکتی ہیں ان پر غور کرے گا۔

یافرض کرو ایک بارہ تیرہ سال کی لڑکی اپنے ماں باپ کے ساتھ عنفوان شباب کے اسپتال میں آتی ہے اور اس کے ماں باپ بہت مضطرب اور پریشان ہیں کیوں کہ اُس کے سینے کے ایک طرف ایک بڑی سی رسولی پیدا ہو گئی ہے۔ عنفوان شباب کا معالج فوراً سمجھ لے گا کہ اس عمر کی لڑکی میں پستان کا نمو اکثر اوقات بہت ہی تاہور ہوتا ہے اور اس کے قدرتی اُبھار کے ڈھنگ کے متعلق کوئی پیشین گوئی نہیں کی جاسکتی۔

سب سے بڑی پریشانی نوعمریوں کو اپنے قد وغیرہ کے متعلق ہوتی ہے۔ کسی کو یہ فکر ہے کہ وہ پست قد ہے۔ کوئی اس لیے پریشان ہے کہ اس کا قد بہت لمبا ہے، کوئی بہت موٹا ہے، کوئی بہت ڈبلا ہے۔ کسی کے داڑھی نہیں نکلتی، کسی کی نشوونما مسرود ہے جب کہ اس کے اور ماحول

رعایتی اسکیم

ہمدرد صحت اپنے نئے دور میں بدلی ہوئی ترتیب، دل چسپ مضامین، افسانوں اور معلومات کے ساتھ رنگین و اعلاطباعت پر شائع ہو رہا ہے۔ ان نئی دل چسپیوں کے بعد اگر کسی ماہ — آپ نے ہمدرد صحت کا مطالعہ نہیں کیا تو گویا ایک اچھا موقع ہاتھ سے کھویا۔ ہمدرد صحت پابندی سے پڑھنے کے لیے نئی رعایتی اسکیم سے فائدہ اٹھائیے اور — آٹھ پلے — کے بجائے صرف — چھ پلے — میں دو سال کے لیے ممبر بنیے — یا ایک سال کے لیے خود اور ایک سال کے لیے اپنے کسی عزیز دوست کو خریدار بنائیے۔

ہمدرد صحت

کا مطالعہ آپ کی زندگی کی نئی راہیں آپ پر کھول دے گا۔
رسالہ کے آخر میں لگا ہوا کارڈ کام میں لائیے۔
(ادارہ)

پتہ کار معلوم ہوتے ہیں۔ عنفوانِ شباب کے نئے ماہ نشوونما کے مسائل میں گہری دل چسپی لیتے ہیں اور نوجوانوں کی جانفشانی کی زندگی بسر کرنے کی عادتوں کے متعلق چوکے رہتے ہیں، وہ بچپن کی طرح ہر حیا و طرہ اچھلتے کودتے نہیں پھرتے، نہ وہ نون کی طرح بیٹھ کر کام کر سکتے ہیں، انھیں محنت طلب کاموں نا ہے اور انھیں ہر میدان میں فتح پانے کی دھن ہوتی ہے۔ حالت پر نہیں پہنچے ہیں کہ اطمینان سے کام کریں اور ہر کام برتیں۔ ایک نوجوان اپنے معالج سے یہ معلوم کرنا چاہتا ہے کہ اس مضبوط ہے کہ نہیں کہ وہ ایک میل کی دوڑ میں حصہ لے سکے پیچھے اس قابل ہیں کہ وہ قص کر سکے اور عنفوانِ شباب کے لیے اس قسم کے سوالات کا جواب دینا آسان نہیں ہے۔ اس اور جذباتی نوجوان کو جو عمر کی ٹی بی، یا دل کے مرض، یا بیٹس یا شدید تھلاؤ اور کھنچاؤ، یا مرگی کے حملوں کا شکار ہو دے۔

میکے کے قریب قریب ہر بڑے تھریں نوجوانوں کے لیے علیحدہ نم ہو گئے ہیں اور اکثر میڈیکل کالجوں میں اس عمر کے رٹو کیوں کے متعلق علیحدہ کورس مقرر ہو گیا ہے اور امریکن مل میں عنفوانِ شباب کے طبی مسائل پر بہت مفید مضامین لے گئے ہیں۔ اس جرنل کے ایک ایڈیٹوریل میں ہے "اب حساس پیدا ہو چلا ہے کہ نوجوان اپنے مخصوص مسائل رکھتے سے زیادہ توجہ کے مستحق ہیں، جتنی توجہ اب تک ان کی دل رہی ہے۔ جو معالج کسی نوجوان کو اس امر کا یقین دلا سکتا ہے کہ مسائل میں دل چسپی لیتا ہے (چاہے وہ مسائل بالکل نقطہ ہی فضول کیوں نہ ہوں) تو وہ صرف ایک مریض کی مدد بلکہ وہ ایک نوجوان کی ایک بڑے مشکل دور سے گزرے میں ہے اور اس کی ذہنی اور جسمانی حالت کو اس کی آئندہ مطابق بنانے میں اس کی اعانت کر رہا ہے۔

”رگسی آنکھیں ملے ہمدرد صحت افسانوی مقابلہ میں جسرا انعام
حاصل کیا تھا۔ اس افسانہ کے مصنف سری رام ایک آنکھ لگنے والے تھے
ادیب ہیں اور خلق گوشتا سپور میں پنجاب سکا کے محکمہ مال میں ملازم ہیں
آپ کی ادبی زندگی ابھی ابتدائی مراحل سے گزر رہی ہے۔“



ورما کی رائے میں یہ سب مریض ”الرجی“ (Allergy) میں مبتلا تھے
اور انھوں نے راکیش کی بیماری کی بھی یہی تشخیص کی تھی۔ راکیش نے پچھلے چار
برسوں میں سینکڑوں روپے کی فرنگی ادویہ استعمال کی تھیں لیکن کوئی بھی
دوا اسے مستقل شفا نہ دے سکی۔ آج وہ تدریب کے عالم میں اپنی بیوی کی
تصویر اور آرایش حسن کی چیزیں ایک ایک کر کے تلف کر دینا چاہتا تھا۔ اس
کے دماغ پر، یہ بات بھڑائی گئی تھی کہ الارجی ایک عجیب و غریب بیماری ہے جس کی بھی
چیز کی مدد سے پیدا ہو سکتی ہے۔ اسے بتایا گیا تھا کہ بیوی کے نشی بارچاٹ کا کوئی
رنگ، آرائشی اشیا کا کوئی جزو، اس کے فوٹو کا کوئی خاص پوز، بستے کے سرایت میں کسی
پرندے کا بال یا پر، گھوڑے کی سواری، پھولوں کے بیج، ہوا میں اڑنے والے
خس و غاشاک اور دوسری کئی چیزیں الارجی پیدا کرنے کا باعث بن سکتی ہیں۔
مغربی ڈاکٹروں کی رائے میں جب تک یہ سراغ نہ ملے کہ کسی مریض کے لیے ایسی
کون سی چیز فرمولہ زود جی پیدا کرتی ہے، تب تک اس کا صحت یاب ہونا
شکل ہے۔ ان دوسروں کی وجہ سے آج وہ اپنی محبوب بیوی کی عزیز تصویر کو
تہہ کو نظر سے گھور رہا تھا۔ ایک نایہ میں وہ ڈاکٹر ورا کی نشانی ہوتی داشتالو
سے شعل ہو کر اپنی خواب گاہ کو منتشر کر دینے پر آمادہ ہو جاتا اور پھر دوسرے نایہ
میں اس کو بیوی کے جذبات کو مجروح ذکر کے کا احساس ہوتا۔ اس کی مثال
اس ترازو کی سی تھی جس کا ایک پلاٹا اور کبھی دوسرا پلاٹا خود بخود اوپر اٹھ جاتا ہے
اس کے ذہن میں یہ پیکار شروع تھی کہ آخر وہ کیا کرے۔ گذشتہ چار برسوں میں
اسے زکام کے علاج میں جن تلخ تجربات کا سامنا ہوا تھا، وہ ایک متحرک فلم کی

رگسی آنکھیں، نکھیٹ، کشادہ چشمانی اور مٹھ مٹھاب۔ اڑ ملا کے
حسن کے یہ تمام اوصاف اس کی تصویر سے پوری طرح ظاہر تھے عا کیش اس تصویر
کی دل کشی اور عا ذیت بڑھانے کے لیے بار بار اس کے ناویسے بدلتا رہتا کبھی وہ
اسے میز پر عود رکھ دیتا اور کبھی اسے مختلف سمتوں میں تھکا کر اپنے من کا رازہ دوق کا
مظاہرہ کرنے کی کوشش کرتا اور یہ سب کچھ دیکھ دیکھ کر اسے لے رہ تھا۔ اڑ ملا سے اسے
بیچ و اہلاد محبت تھی۔ شب ہر ویسے ہی اس نے اڑ ملا کے جس کی ستائیس
اور پرستش کو اپنا شعار بنا رکھا تھا۔ لیکن آج وہ اڑ ملا کے بارے میں ایک شدید
ذہنی کشمکش میں مبتلا تھا۔ اڑ ملا کی دل آویز تصویر اسے ناگن کی طرح دس رہی
تھی۔ وہ اس کی غزالی آنکھوں کو اپنے لیے محسوس خیال کرنے لگا تھا۔ دائمی تدریب
کے زیر اثر وہ تصویر کو اپنی خواب گاہ سے اتھا کر دور لگی میں پھینک دینا چاہتا تھا۔
کو لڑ کر، فیس پاؤڈر، اپ سٹک، عطرا اور دوسری چیزیں کبھی وہ اڑ ملا کے
حسن کی آواز کے لیے بڑے چاند سے غریب کر لیا کرتا تھا۔ آج اس کی کوفت کا
باعث بن رہی تھیں اور وہ انھیں ہاش پاش کر دینا چاہتا تھا۔

”الارجی کو کوئی دوا اس وقت تک کارگر نہ ہوتی۔ جب تک اس کی
خواب گاہ سے بیوی کا فوٹو اتار نہ دیا گیا کیمپل کی بیماری کا بنیادی سبب یہ تھا کہ
اس کی بیوی آرایش حسن کے لیے ناموافق چیزیں استعمال کرتی تھی۔ لندن کی
ایک عورت جب کبھی گلاب سونگھتی اسے دھکا دے کر شروع ہو جاتا۔ راکیش نے
یورپ کے بعض مریضوں کی یہ حیرت انگیز داستانیں کل رات ڈاکٹر ورا سے
سنی تھیں اور اس وقت سے وہ شدید ذہنی اضطراب سے پریشان تھا۔ ڈاکٹر

آٹھ برس کی نہایت خوشگوار ازدواجی زندگی میں آج پہلی مرتبہ اُرٹرا کو راکیش کے انتہائی فیض و غضب کا تجربہ ہوا تھا۔ اس کا بھی چاہا کہ وہ پھوٹ پھوٹ کر رونے لگے لیکن راکیش کی مجنونانہ حرکات کو بیماری کی کوئی انتہائی شکل سمجھ کر اس نے اپنے جذبات پر قابو پایا اور راکیش کے ساتھ خود کوئی مباحثہ کرنے کی بجائے ڈاکٹر اورا کے مکان کی طرف بھاگی۔ وہ وفور غم میں تلکھٹ کی پر وادہ کیے بغیر براہ راست ڈاکٹر اورا کی ڈائمننگ ٹیبل پر جا پہنچی۔

”ڈاکٹر صاحب۔ ڈاکٹر صاحب! جلدی کیجیے۔ ان کی حالت بہت خراب ہے۔“ کیوں کیا بات ہے؟“ ڈاکٹر اورا نے مصنومی استعجاب سے پوچھا، ”آج صبح سے ہلکی ہلکی باتیں کر رہے ہیں۔ آپ فوراً میرے ساتھ چلیں۔“ میں آج آدمی رات کو ایک مریض دیکھنے گیا تھا۔ اس وقت سے میں خود زکام میں مبتلا ہوں۔ آپ گھبراہٹیں نہیں۔ ابھی ذرا ٹھہر کر آتا ہوں۔“ اس مختصر سے مکالمہ کے بعد اُرٹرا نے میز پر ذریدہ نگاہوں سے دیکھا کہ ڈاکٹر صاحب زکام کے علاج کے لیے کوئی اینٹی بائیوٹک گولی کھا کر یا کمپریس کرنے کی بجائے اسپنول سے بنی ہوئی کوئی دبی چیز تناول فرما رہے ہیں۔ اُرٹرا کے لیے یہ مشاہدہ بڑا حیرت ناک اور تعجب خیز تھا۔ کیوں کو ڈاکٹر درمارا راکیش کے سامنے دبی دواؤں کا ہمیشہ مذاق اڑایا کرتے تھے لیکن ان کے اپنے گھر میں کوئی دبی نسخہ استعمال ہو رہا تھا۔ اس نے جی کوڑا کیا اور ڈاکٹر صاحب کو گھڑلانے کی بجائے خود ان کی دکان پر پہنچے کا وعدہ کر کے دسے پاؤں واپس آگئی۔ اس اثنا میں راکیش کی غضب ناک بھی ختم ہو چکی تھی۔ اس کے جذبات آنسو بن کر بہ رہے تھے۔ جب اُرٹرا گھر واپس آئی تو اس کے ہاتھوں میں اینٹی بائیوٹک گولیوں کی بجائے طب یونانی کا کوئی رسالہ موجود تھا۔ جس میں اعداد و شمار پیش کر کے بتایا گیا تھا کہ اینٹی بائیوٹک ادویہ کا استعمال نزلہ زکام جس دم اور درجہ جیسے امراض کو بڑے کاٹنے میں بالکل ناکام رہا ہے۔ ان دواؤں کے امداد دھند استعمال سے فائدہ کی بجائے نقصان کا احتمال ہے۔ اس رسالہ میں بتایا گیا تھا کہ ناک سے پانی آنے کو زکام اور حلق میں گرنے والے مادے کو نزلہ کہا جاتا ہے۔ اُرٹرا غلیظ ہو چکا ہے اور جلنے کے قریب پہنچ گیا ہے تو اس کو اعتدال پر لایا جائے اور پھر اس کا تفتیہ کر کے خارج کیا جائے۔ اس کی علامات کو عارضی طور پر دبانے

کے دل و دماغ سے تیزی سے گزر رہے تھے۔ البتہ تھکی کے کچھ ڈاکٹروں نے کہا تھا کہ الرجی ایک لاعلاج مرض ہے۔ اس کے اصل سبب کا نامشکل ہے اور اگر سٹراش مل بھی جائے تو یہ ضروری نہیں کہ اس کا اچانکے خلاف الرجی کا مرض ہو میں اٹھنے والے نمس و غشا کے سے پیدا استعمال ترک کرنا ناممکن ہے۔ ایک ڈاکٹر نے بے تکلفی کے عالم میں بتا کہ اسے بھی الرجی بڑی مبہم سی تشخیص ہے۔ ڈاکٹر زندہ کی رائے اس کو ہر روز زکام ہو جانے کی اصل وجہ یہ تھی کہ اس کی ناک میں ڈاکٹر مومہن کے نزدیک راکیش کی بیماری کا اصل سبب اس کے خرابی تھی۔ ڈاکٹر چوڑھنے نے اسے اپنے ہی خون کے ٹیکے لگوانے کا مشورہ کیا۔ ڈاکٹر زندہ اسے اپنے ناک سے نکلنے والے ریشہ کے انجکشن لگوانے یا کرتے تھے۔ ایک اور ڈاکٹر آرٹنگ استعمال کرنے کے حامی تھے کہ سب سے بڑے مشیر ڈاکٹر اورا کا خیال تھا کہ جب تک الرجی کی کا سٹراش نہیں ملتا وہ صبح شام ان کی تجویز کردہ گولیاں استعمال مختلف نسخوں اور متضاد مشوروں سے راکیش بے حد پریشان تھا۔ راکیش کی بیماری اب آتے روز کے زکام سے بڑھ کر جس دم وغیرہ اختیار کرنے لگی تھی۔ ڈاکٹر اورا کی کل رات کی داستاؤں سے اس نے آخر کار اپنی خواب گاہ کو متشکر کرنے اور بیوی کی تصویر اور نیا کو ایک ایک کر کے گلی میں پھینکنا شروع کر دیا۔

اُرٹرا نے جب کچن میں کام کرتے کرتے تڑاخ تڑاخ کی آوازیں سنیں تو دوڑی اندر آئی اور راکیش کو اپنی عزیز چیزیں یوں مجنونانہ انداز میں پھینکتے دیکھ کر حیران رہ گئی۔ اس نے راکیش کو کئی بار الرجی کے کو ترک کرنے کا مشورہ دیا تھا اور کہا تھا کہ وہ اپنی بیماری کو نزلہ سمجھ کر شروع کریں لیکن راکیش اس کی باتوں کو ہمیشہ انہی نہی کر دیتا۔ اس کے دماغ میں یہ بات بٹھادی تھی کہ دبی دوائیں ایسی پیچیدہ و تعلقاً بے کار ہیں کہ اس لیے وہ آج تک دبی علاج پر مائل نہ ہو سکا۔ علاج کے علاوہ اُرٹرا کی طرف بھی اس کا رویہ جارحانہ ہو گیا تھا۔ وہ براہ تھا۔ میں آتے روز کی بیماری سے بچنے کے لیے سب کچھ کر دوں گا۔ سویریں اور یہ کریم پاؤڈر لونڈر تو کیا خود تمہیں بھی ترک کر دینے

باز رہوں۔“

کی کوشش نہ کی جائے۔ نزلہ آنکھ، کان، حلق، دانت، معدہ، آنت، جھانک اور پھیپھڑوں وغیرہ پر اگر مختلف رد عمل پیدا کرتا ہے۔ جیسا کہ اس کے بنیادی اسباب کو دور نہ کیا جائے مستقل شفا حاصل نہیں ہوتی۔ جراثیم یہ بھی بتایا گیا تھا کہ مناسب دواؤں کے استعمال کے علاوہ حفظ انعام بھی ضروری ہے مثلاً اچھی متوازن غذا، خوراک کا استعمال اور ورزش، اقلیل، باسی اور باسی غذاؤں سے پرہیز کرنا۔ زیادہ دھوپ یا سرد اور ٹنڈر ہواؤں سے بچنا۔ تنگ و تاریک مکانات کی بجائے ہوادار مکانات میں رہنا اور زیادہ مباشرت سے بچنا وغیرہ۔ اس طبی جریدہ میں یہ بھی بتایا گیا تھا کہ مغربی و فی علاقے نے فن جراحی اور بعض امراض کے علاج میں اچھی کامیابیاں حاصل

کی کہیں ملک نہ کام اور نزلہ کا مسئلہ ابھی تک حل نہیں کر سکا۔ اس ناہی کا اعتراف نہیں کیا گیا اور امریکہ کے ڈاکٹر اکثر کہتے رہے ہیں۔

جیسا کہ لیش نے ان حقائق کو اُرملک کے اس مشاہدہ کی روشنی میں بڑھا کر ڈاکٹر ورا خود ز کام کے علاج کے لیے انیٹی بائیوٹک گولیاں کھانے کی بجائے اسپنول وغیرہ سے بنی ہوئی دوا استعمال کر رہے تھے تو اس نے ایک بار پھر طراخ نطراخ کی آواز میں پیدا کی۔ لیکن اب راداریں زگیں آنکھوں والی اُرملک کی تصویر یا آرائشی اشیاء کی نہیں تھیں، بلکہ انیٹی بائیوٹک گولیوں والی شیتوں کی تھیں، جنھیں وہ گلی میں پھینک کر تیز دبی دوائیں استعمال کرنے کا حلفت اٹھا رہا تھا۔

صحت کی بحالی

بیماری سے آنکھ کے بعد مکمل صحت ملے ہوئی چاہئے۔ یہ اسی وقت ممکن ہے جب مریض کو ایسی غذا دیتے ہیں جو اس کی توانائی کو تیزی سے بحال کر دے۔

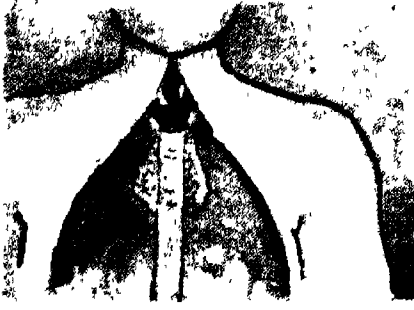
سنکارا جس میں خاص خاص معدنی جوہر جدیدہ جڑی بوٹیاں اور بھجڑت جیاتین شامل ہیں صحت اور طاقت کو بڑی تیزی سے بحال کرتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے نیا خون بنائے، ہاضمہ درست رہتا ہے، کھوک بڑھتی ہے اور بیماری سے نجات پانے کے لئے بدن میں طافعت کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔ سنکارا ہر موسم میں بڑوں اور بچوں دونوں کے لئے فائدہ مند ہے



سنکارا

صحت کی بحالی کے لئے بے مثل تاہم
اور صحت قائم رکھنے کے لئے بھی

بھردرد دواخانہ (وقف) پاکستان کراچی ڈھاکہ لاہور



نزد درتی غدد (پیراتھائرائڈ گلینڈز)



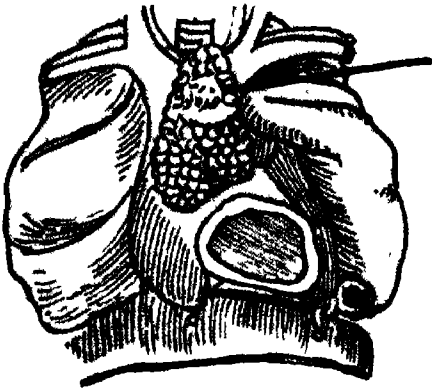
اگر رسولی وغیرہ کی وجہ سے نزد درتی غددوں کا ہارمون (پیراتھائرون) زیادہ پیدا ہونے لگے تو خون میں چونے کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے، اور ممکن ہو کہ یہ زیادہ چونا پھر دوسرے اعضا - مثلاً گردوں وغیرہ - میں جمع ہو کر ان کے فعل میں خرابی پیدا کر دے۔

جب خون کے اندر چونا زیادہ ہو جاتا ہے تو نزد درتی غدد کا ہارمون کم پیدا ہونے لگتا ہے۔ لیکن اگر خون میں چونا کم ہو تو نزد درتی ہارمون زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

زدرتی غدد (پیراتھائرائڈ گلینڈز)

چار چھوٹے چھوٹے غدد گردن میں درتیہ کے پچھلے حصے میں چپکے رہتے ہیں۔ ان کی بناوٹ درتیہ سے بالکل مختلف ہوتی ہے۔ ہر جانب دو غدد ہیں۔ ہمارے بدن میں چونے کے نمکیات اور فاسفورس کے استعمال و مدد دیتے ہیں۔ چنانچہ ہمارے جسم کے لیے بہت اہم چیز ہے۔ کیونکہ وہ یوں کی تعمیر میں کارآمد ہوتا ہے۔ ہر ایک عصبی نظام کی صحیح کارکردگی کے لیے ناہی۔ اگر ہمارے خون میں چونے کی مقدار کم ہو جائے تو عصبی نظام خرابی پیدا ہو کر عضلات میں جھٹکے ہونے لگتے ہیں۔ چنانچہ جب مدد دوں کو نکال دیا جاتا ہے یا ان کے کام میں خرابی آ جاتی ہے تو اعضا بدن میں لرزش پیدا ہو کر جھٹکے ہونے لگتے ہیں (اس مرضی حالت کو T1 یا "ٹیکٹرز" کہتے ہیں۔ اس میں عضلات میں مسلسل تشنج ہوتا رہتا ہے)

شکل ۱۰۷ (تھائرس)



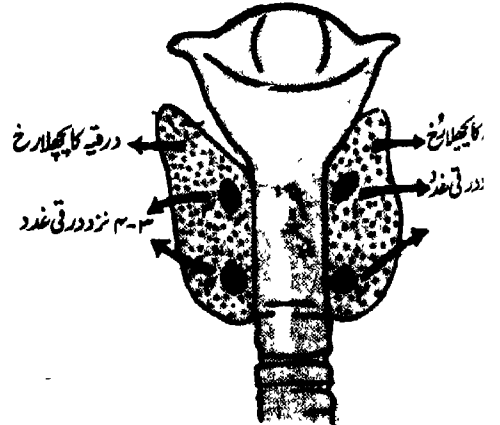
سینے کی ہڈی کے بالائی سرے کے پیچھے جنین میں غددہ توشہ

توشہ (غددہ الجنین) (تھائرس)

یہ گھٹی سینے کی ہڈی و غلظہ العنق کے بالائی سرے کے پیچھے ہوتی ہے۔ جنین میں یہ بہت بڑی ہوتی ہے، اور دو برس کی عمر تک بڑھتی رہتی ہے۔ اس کے بعد تدریج کم ہو کر سبب بلوغ کے قریب جذب ہو کر بالکل غائب ہو جاتی ہے۔

شکل ۱۰۸

نزد درتی غدد درتیہ کے پچھلے حصے سے چپکے ہوتے



بچے کے بدن کے تغذیہ میں مدد دیتی ہے، اور خیال کیا جاتا ہے کہ یہ خون کے بنانے میں حصہ لیتی ہے اور بالخصوص خون کے سفید دانے پیدا کرتی ہے

طحال (تبی)، (اسپلین)

طحال ایک بے نالی ہڈی گھٹی ہے، جو پیٹ کے بائیں طرف نیچے کی پسلیوں کے نیچے رہتی ہے۔ حالت صحت میں یہ پسلیوں کے نیچے ہاتھ سے ٹوٹنے پر محسوس نہیں ہوتی، مگر بعض بیماریوں، بالخصوص پرانے طریباتی بخار اور ٹائفا میں بہت زیادہ بڑی ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات یہ بڑھ کر ناف اور پیڑونک چلی جاتی ہے، اور اس قدر خستہ ہو جاتی ہے کہ ماریا چوٹ لگنے سے بے آسانی ٹوٹ جاتی ہے اور اس کے پھٹنے سے خون بہت زیادہ نکل کر جان کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

طحال کے افعال — طحال کا اہم نعل تولید خون ہے۔ اس میں خون کے سرخ دانے اور سفید دانے بنتے ہیں، نیز یہ خون کے پرانے اور ناکارہ سرخ دانوں کو مٹانے کر دیتی ہے، اور یوریا سے یورکک ایسڈ کے بننے میں مدد دیتی ہے۔ طحال میں ایک اندرونی رطوبت بھی پیدا ہوتی ہے، جو سلب کی رطوبت (ڈیگرمائین لیسین) کے بننے میں مدد دیتی ہے۔ نیز خون کے دباؤ پر بھی کچھ اثر رکھتی ہے۔

طحال کا بعض بیماریوں میں بڑا ہو جانا ایک حفاظتی نعل ہے، جس سے اس میں خون کے بڑے سفید دانے (دلیو خلیے) بہت زیادہ پیدا ہونے لگتے ہیں اور یہ سفید دانے حملہ آور مرضی جراثیم کو کھا کر تباہ کر دیتے ہیں اور اس طرح ایک حفاظتی نعل ادا کرتے ہیں۔ معمولی حالات میں یہ سفید دانے صرف خون کے فرسودہ اور ناکارہ سرخ دانوں کو کھا کر تباہ کرتے رہتے ہیں۔

کلاہ گردہ (ایڈری نلز)

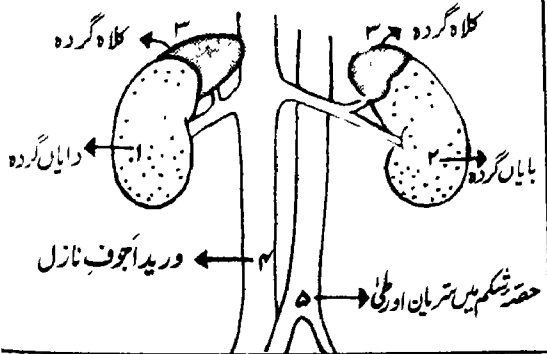
یہ دو چھوٹی گلیٹیاں پیٹ کے اندر دونوں جانب گردوں کے مالائی سرے پر ایک ٹوپی کی طرح چپی رہتی ہیں، اور تمام دروں افزائی گلیٹیوں میں یہ قیام صحت اور بقائے حیات کے لیے سب سے زیادہ ضروری ہیں۔ اگر کسی جانور میں ان دونوں گلیٹیوں کو نکال دیا جائے یا بیماری کی وجہ سے ان گلیٹیوں کا نعل زما نہ ہو تو وہ ۴۴ گھنٹوں کے اندر مر جاتا ہے۔

کلاہ گردہ تشریحی طور پر اور اپنے نعل کے لحاظ سے ایک دوسری (دو گونا حیثیت رکھنے والی) گلیٹی ہے۔ اس کا ایک مرکزی یا البی حصہ اور ایک بیرونی

یا قشری حصہ ہوتا ہے۔

۱۔ البی حصہ "ایڈری نالین" ہارمون اور اس سے مشابہ دوسرے مرکبات پیدا کرتا ہے۔ جانوروں میں البی حصے کو نکال دینے سے کوئی نمایاں اثر نہیں ہوتا کہ یہ جسم کے دوسرے اعضا ایڈری نالین پیدا کر لیتے ہیں، مگر حصے کا ایک ہارمون ایڈری نالین خون کے اندر داخل کیا جائے تو اس غصلا کے سکڑنے کی قوت بڑھ جاتی ہے، خون کی نالیاں سکڑ کر تن حاتی ہیں اور دل کی قوت انقباض بڑھ جاتی ہے۔ ایڈری نالین کے اثر سے جگر سے شکر ہو کر خون میں پہنچ جاتی ہے اور جسم میں توانائی پیدا کرنے میں کار آمد ہوتی ہے۔ البی ہارمون "نار ایڈرین" خون کے دباؤ کو نمایاں طور پر زیادہ کر دیتا ہے، قلب پر اثر نہیں کرتا ہے۔ مجموعی طور پر البی ہارمون جسم کو امکان خطرہ سے مدد دے کر "آبادہ جنگ ہونے یا راہ فرار اختیار کرنے" کی تحریک پہنچا دیتے ہیں۔ اس کو "ALARM REACTION" "ہوشیار باش" رد عمل کہتے ہیں۔ ان دونوں ہارمونوں کو پیدا کرنے میں غدہ نخامید کا کوئی حصہ نہیں ہوتا، بلکہ یہ نظام کے زیر اقتدار پیدا ہوتے ہیں۔

شکل ۷



۲۔ قشری حصہ زندگی قائم رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ یہ حصہ غدہ نخامید کے اس اگلے حصے کے زیر اقتدار ہوتا ہے جس سے نخامید کا ACTH ہارمون پیدا ہوتا ہے، اگر ACTH موجود نہ ہو تو قشری حصے میں کوئی ہارمون نہیں بنتے۔ قشری حصے کے ہارمون جسم کے تقریباً تمام قسم کے اعمال، اسٹارڈ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ شکر اور چربیوں کا استعمال اور بدن میں ان کا ذخیرہ جڑ



استعمال کریں

”صافی“ جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے اور اس طرح خارش سے نجات دلاتی ہے جو لوگ ”صافی“ کا استعمال بطور حفظہ یا تقدم کرتے ہیں خون کی خرابی کے امراض میں مبتلا نہیں ہوتے۔ صافی - خون صاف کرنے کی قدرتی دوا۔



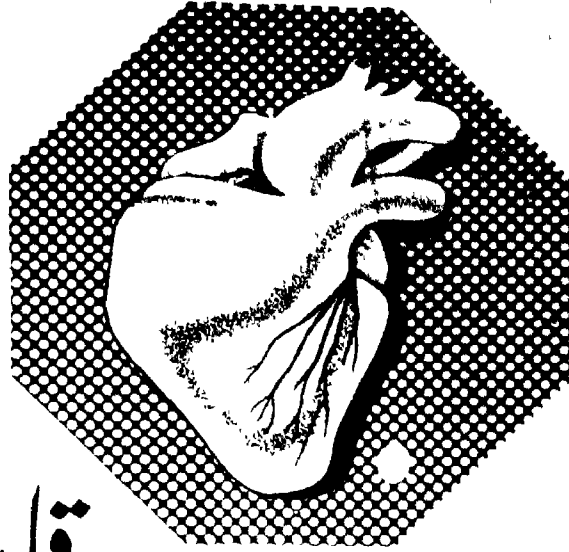
ہمدرد دواخانہ (دقت) پاکستان کراچی، ڈھاکہ، لاہور، چائنا گام

قشری ہارمونوں کے زیرِ اقتدار رہتا ہے۔ اسی طرح یہ ہارمون جسمانی حرارت کو برقرار رکھے اور خون کا دباؤ قائم رکھنے میں بھی ایک حد تک مدد دیتے ہیں۔ اندرونی اور بیرونی ماحول کی مختلف جسمانی اور جذباتی تحریکات (مثلاً سردی یا گرمی یا بلند مقامات میں رہنے سے، امتحان میں بیٹھنے سے اور امراض وغیرہ) سے جسم و دماغ پر بار (STRESS) پڑتا ہے۔ اس بار کی برداشت کی قوت قشری ہارمون کی بدولت ہی حاصل ہوتی ہے۔ یہ ہارمون ان تحریکات کا مقابلہ کرنے میں مدد دیتے ہیں اور جسم کو صحیح سلامت اور زندہ رکھنے میں بڑا حصہ لیتے ہیں۔ یاد رکھنا چاہیے کہ ایسے مختلف ہارمونوں سے اولاً عصبی نظام میں بھیڑ پیدا ہو کر غصہ، غما میں ACTH پیدا کرنے کی تحریک پہنچتی ہے۔ اس طرح پیدا شدہ ACTH کلاہ گردہ کی فعالیت کو تیز کر دیتی ہے جس سے قشری ہارمون زیادہ پیدا ہونے لگتے ہیں اور یہ جسم کے مختلف حصوں میں کافی مقدار میں پہنچ کر قوت برداشت پیدا کر دیتے ہیں۔

اگر قشری حصہ بڑھ جائے یا اس میں کوئی رسوائی وغیرہ پیدا ہو جائے اور قشری ہارمون بلوغ سے پہلے خون کے اندر زیادہ مقدار میں پہنچیں تو جسم میں غیر منظم طور پر آثارِ بلوغ نمایاں ہونے لگتے ہیں اور لڑکا یا لڑکی قبل از وقت چوڑا ہوا لگتے ہیں۔ اگر سن بلوغ کے بعد قشری حصے میں رسوائی وغیرہ ہو جائے (مثلاً کسی تیس سالہ عورت میں)، تو عورت کے جسم پر زیادہ بال پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اس کی دماغی مہنجیں بخل آتی ہیں، آواز مردوں کی طرح بھاری ہو جاتی ہے، عضلات سخت اور مضبوط ہو جاتے ہیں اور مردانہ خصائل پیدا ہو جاتے ہیں جو ہر کلاہ گردہ نہ صرف جسمانی نشوونما اور بلوغت پر اثر انداز ہوتا ہے بلکہ دماغ کی بالیدگی پر بھی اثر رکھتا ہے۔ حاملہ میں قشری حصہ معمول سے ڈگنا دھونے کے دماغی نشوونما میں عہد ہوتا ہے۔ اگر حاملہ میں قشری حصہ نہ بڑھے تو بچہ جنم کے دماغ کی بالیدگی بھی ناقص رہ جاتی ہے۔

کلاہ گردہ کا ایک شاذ مرض ”ایڈیسنز ڈیزیز“ (ADDISON'S DISEASE) جو کلاہ گردہ کے افراز کی کمی کی وجہ سے پیدا ہو جاتا ہے حسب

فہم علامات رکھتا ہے: ترقی پذیر قلت الدم (خون کی کمی)، خون کے دباؤ میں کمی جسمانی اور دماغی لپستی، چہرے کی جلد پر کالے دھبے، جملہ تھوں اور جڑوں پر پگھل جاتے ہیں، مخاطی تھلیوں پر بھی سیاہ دھبے۔ اس میں جالوروں کے علاوہ کلاہ گردہ کے خلاصے کی پیکاریاں عرصہ دراز تک دینے سے کسی قدر آفاقہ ہوتا



قلب

ایک حیرت انگیز مشین

دل کا سکونا اور پھیلنا ایک فاعلے میں حرکت کرنا اور رگوں میں خون پہنچانا عجیب کام ہے۔ جسمانی متن کا یہی برہہ الہی جو تیار ہونے سے مرے تک نہایت مسعدی مافاعلگی اور تسلسل کے ساتھ ایسا دھن ادا کرتا ہے۔ اگر انسان کی اوسط عمر ستر سال ہو تو وہ اسی قلب میں ۳۰۰ بار حرکت میں آکر خون کو دھکیلتا ہے۔ ہر انقباض (سکڑنے) کی قلب ۰.۸۵ سکونڈ ہر اتساع (پھیلنے) کی قلب ۱.۱ سکونڈ اور دو ڈھکوں کے درمیان آرام کا وقفہ ۰.۴ سکونڈ ہوتا ہے۔ دل کوئی بھاری بھر کم چیز نہیں ہے۔ اس کا وزن متکل سے دس اونس ہوتا ہے لیکن جو کام اسے دن بھر کرنا پڑتا ہے وہ اس قلب کے سادی جو چالیس برابر پونڈ دن کو ایک گرے جانے میں صرف ہوتی ہے وہ جو جس گھنٹے میں ۲۵ برابر پونڈ خون کو رگوں میں گردش دیتا ہے۔

قلب کی ضربات عمر، دو وقامت اور دل ڈول پر منحصر ہیں۔ عمر جتنی کم ہوگی اتنی ہی تیز ضربات ملے گی۔ ایک منٹ میں چڑیا کا دل آٹھ سو بار دھکتا ہے، جو سیا کا چھ سو بار، مرغوش کا ڈیڑھ سو بار، گھوڑے کا صرف چالیس بار۔ انسان کے ورانیدہ بچے کی سب ۱۳۵ بار۔ ایک سال کی عمر میں ۱۱۱، چھ سال کی عمر میں ۱۰۹، ۱۴ سال کی عمر میں ۸۰ اور بالغ ہونے پر ۷۰ بار محسوس ہوتی ہے۔ اور جب انسان اسی طوائی حوالی مائے نوسا طے رہ جاتی ہے۔

مشروب مشرق رشح افزا

تباہ کن درد

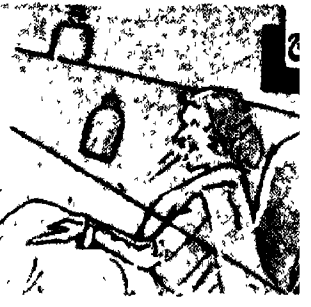
حرکات قلب کی منضبط کرتا ہے ہمزح اور مقوی قلب ہے



علاج باللون

(تیسری قسط)

حکیم محمد اقبال حسین



زخم وکت جانا۔ زخم کو نیلے پانی سے اچھی طرح دھویا جائے۔ نیلی شعائیں اس پر ڈالی جائیں اور نیلے پانی کی گدی رکھ کر پی باندھ دی جائے۔ دھیلے پانی کی گدی سے مراد ہی کپڑے کی دو تین تہیں کر کے نیلے پانی میں جھگو کر گدی کے طور پر کسی زخم یا مقام درم وغیرہ پر رکھنا، سر کے بالوں کا اڑنا۔ بفا اور دوسری متعلقہ شکایات۔ سر کو نیلے یا ارغوانی پانی سے اچھی طرح دھویا جائے۔ پھر اس پر باری باری سے روزانہ نیلی اور ارغوانی شعائیں ڈالی جائیں۔ اس کے فوراً بعد نیلے پانی سے سر کو دوبارہ دھویا جائے۔ پھر سر کو اچھی طرح خشک کرنے کے بعد شاتکوں یا زیتون کا تیل اس میں انگلیوں کی مدد سے اچھی طرح جذب کیا جائے۔

سکتے۔ اگر سکتے ہو جانے کا اندیشہ ہو، تو ایسی صورت میں نیلی شعائیں سر پر ڈالیں سرخ شعائیں ٹانگوں پر ڈالی جائیں۔ علاوہ ازیں ہر کھانے کے بعد، زرد پانی کی ایک ایک خوراک دی جائے اور رات کو سوتے وقت نیلا پانی پلایا جائے۔ سکتے کا حملہ ہو جانے کے بعد، وہی علاج کیا جانے جو فالج کے تحت بتایا گیا ہو۔

سرطان۔ مقام متاثرہ پر سرخ شعائیں ڈالی جائیں اور زرد پانی پلایا جائے۔ سنگ گردہ مشانہ۔ دن میں چار پانچ مرتبہ زرد پانی پلایا جائے۔ سنگ مرارہ۔ دن میں پانچ چھ مرتبہ زرد پانی پلایا جائے اور متاثرہ حصہ شکم پر اس کی بڑبڑ کی مالش کی جائے۔

سوکھا۔ روزانہ کم سے کم ایک گھنٹے تک مسلسل ارغوانی شعائیں بچے کے جسم پر ڈالی جائیں اور ارغوانی پانی پلایا جائے۔ سوزش گلو۔ نیلے پانی سے غرغرہ کیا جائے۔ نیز اس پانی کو دن میں تین مرتبہ پلایا بھی جائے۔

کے نچلے حصہ پر سرخ شعائیں روزانہ پندرہ منٹ تک ڈالی جائیں۔ تاثر حصہ جسم پر نیلے پانی کی گدی رکھی جائے۔ اس سے جادو کی ذریعہ طور پر سکون ہو گا اور طبیعت کی اندامی کوششوں میں مددگار ہوگی۔

سے کو دن میں دو تین مرتبہ نیلے پانی سے دھویا جائے۔

تاثر اعلیٰ پر کچھ دیر تک مسلسل سرخ شعائیں ڈالی جائیں۔

تے۔ ہر ایک گھنٹہ بعد نیلے پانی کی ایک خوراک دی جائے۔ پر نیلی شعائیں ڈالی جائیں اور نیلا پانی پلایا جائے۔ بعض اوقات حائیں زیادہ موثر ثابت ہوتی ہیں، اس لیے مناسب یہی ہو کہ ہر گز سے نیلی اور سرخ دونوں قسم کی شعائیں ڈالی جائیں۔

اپانی ہر پندرہ منٹ بعد پلایا جائے اور شکم پر نیلی شعائیں ڈالی جائیں۔ جب درد کم ہو جائے، تو پھر زرد پانی دیا جائے۔

پرز شعادوں کو مرکز کر کے ڈالا جائے۔

کے دورے کے وقت نیلی یا سفشی شعائیں سینے پر ڈالی جائیں اور یا ارغوانی پانی ہر پندرہ منٹ کے وقفہ سے پلایا جائے۔ بعدہ پر سرخ یا زرد شعائیں دن میں ایک یا دو مرتبہ روزانہ ڈالی جائیں ازیں سینے پر سرخ یا ارغوانی اسی کا تیل کم سے کم دن میں ایک مالش کیا جائے۔

مدید دیوانگی کی حالت میں مریض کو نیلے کرے میں رکھا جائے اور میں نیلی روشنی جلائی جائے۔

زرد پانی دن میں تین یا چار مرتبہ دیا جائے اور رات کو سوتے نیلے پانی کی ایک خوراک دی جائے۔

مرسولی پر زرد شعائیں ہر روز پندرہ منٹ تک ڈالی جائیں۔

قبل نیلے پانی کی ایک خوراک دے دی جائے۔ اور رات وقت بنفشی شعائیں سر پر ڈالی جائیں، حورات بھر پڑتی رہیں قلت الدم — روزانہ دین میں تین مرتبہ بنفشی پانی پلایا جائے۔ کثرت احتلام — سبز شعائیں ریزہ کی ہڈی اور کمر کے کچلے حصہ پر ڈالی کثر الطمث — زنا حیض کے قریب، رحم اور حسیۃ الرحم پر نیلی شدہ جائیں اور نیلا پانی پلایا جائے۔

گوکھرو — (corn) گوکھرو کو حیل کر اس پر سرخ شعائیں ڈالی جائیں گھٹیا — شدید صورتوں میں متاثر حصہ جسم پر نیلی شعائیں ڈالی جائیں۔ صورت میں سرخ یا ارغوانی شعائیں ڈالی جائیں۔ سرخ اسی کی مالش کی جائے۔

لیکوریہ — اندام نہانی کو نیم گرم ارغوانی پانی سے روزانہ دو وقت سے جائے، لیکن التهاب و درم کی صورت میں پہلے کچھ عرصہ تک استعمال کیا جائے یا نیلا اور زرد باری باری سے استعمال کیا جائے۔ مایخی و مرقاق — سر پر نیلی شعائیں ڈالی جائیں اور مقام جگر پر زرد شعائیں ڈالی جائیں۔ علاوہ ازیں مریض کو زرد یا سرخ کمر سے جائے۔ اور رات کے وقت سرخ یا زرد روشنی کمر سے ملے جائے اور زرد پانی پلایا جائے۔

مثلاً — دن میں ایک مرتبہ سر پر نیلی شعائیں ڈالی جائیں اور شکم پر زرد شعائیں اور زرد یا سرخ پانی دن میں پانچ یا چھ مرتبہ دیا۔ نزلہ زکام — ہر دو گھنٹے کے وقفے سے نیلے پانی کی ایک ایک خوراک دی جائے۔

نفخ — نیلے پانی کی ایک خوراک سارے دن میں تین یا چار مرتبہ نمونیہ — سینے پر بنفشی شعائیں ڈالی جائیں اور بنفشی پانی ہر دو گھنٹے وقفے سے پلایا جائے اور کوئی دن میں پانچ سے چھ مرتبہ دیا۔ درم معدی — دن میں پانچ سے چھ مرتبہ ایک سے دو اونس کی میں نیلا پانی دیا جائے اور مقام تکلیف کی مالش سبزا سی۔ کی جائے۔

درم زائدہ اعور — شدید حمل کی صورت میں نیلی شعائیں شکم پر ڈالی۔ ہر دو گھنٹے بعد زرد پانی پلایا جائے۔ (باقی صفحہ ۴۱ پر)

سورنچی — مقام معدے پر ارغوانی شعائیں ڈالی جائیں۔ اگر معدے میں درد ہو، تو اس صورت میں ارغوانی شعادوں کے بجائے نیلی شعائیں ڈالی جائیں یا نیلا پانی پلایا جائے۔

مرورج (مرگی) — سر پر نیلی شعائیں ڈالی جائیں اور نیلا اور زرد پانی باری باری سے پلایا جائے۔

ضعف باہ و نامردی — اعضاء تناسل پر پندرہ سے میں منٹ تک سرخ اور نارنجی شعائیں روزانہ ڈالی جائیں۔ اس کے بعد سرخ یا نارنجی اسی کے تیل کی محض تناسل پر مالش کی جائے اور مالش کے بعد سرخ فلا لین کی پٹی باندھ دی جائے۔ یہی عمل دس سے بارہ ہفتے تک مسلسل کیا جائے۔ ضعف گردہ — شدید صورتوں میں نیلی شعائیں کمر پر ڈالی جائیں اور اس کے بعد ارغوانی شعائیں ڈالی جائیں۔ علاوہ ازیں نیلا پانی دن میں تین چار مرتبہ دیا جائے۔ اس کا خیال رہے کہ کھانے کے بعد فوراً دیا جائے۔ بلکہ غذا کے ایک گھنٹے پہلے یا بعد میں پلایا جائے۔

عرق النساء — متاثرہ ٹانگ پر باری باری سے نیلی اور سبز شعائیں ڈالی جائیں اور دن میں تین مرتبہ زرد یا نیلا پلایا جائے۔

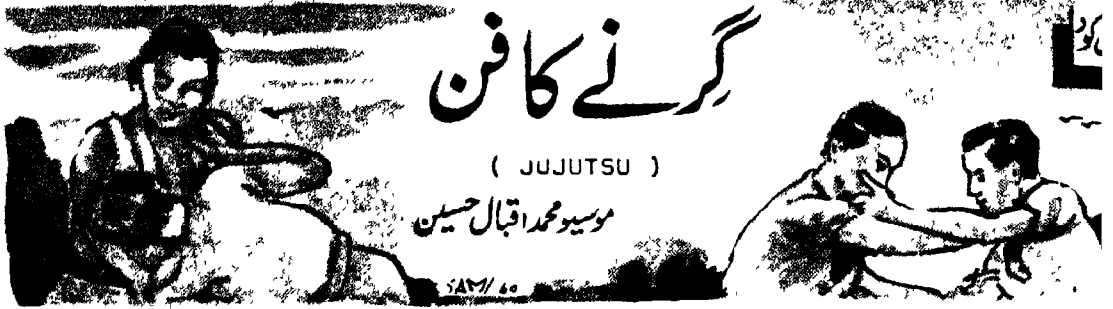
عسر الطمث (دشواری و تکلیف سے محض ۲ تا ۳) — سرخ یا نارنجی شعائیں حسیۃ الرحم اور کمر پر پندرہ منٹ تک ڈالی جائیں اور دن میں چار سے پانچ مرتبہ زرد اور سرخ یا نیلی باری باری سے دیا جائے عصبی المزاجی (چڑچڑاہٹ) — پورے جسم کو نیلی اور بنفشی شعادوں کا مسلسل ہفتے میں دو یا تین دن تک دینا چاہیے۔

عصبی درد — متاثرہ حصہ جسم پر نیلی شعائیں ڈالی جائیں۔ فیل پا — سر کو چھڑک کر پورے جسم پر آگے اور پیچھے دونوں طرف سرخ شعائیں نصف سے ایک گھنٹے تک ڈالی جائیں۔

فالج — مقام متاثرہ زرد شعائیں ڈالی جائیں اور زرد پانی پلایا جائے۔ فوٹوں میں پانی اترنا — متاثرہ حصہ پر ارغوانی شعائیں ڈالی جائیں۔

قبض — دائمی و مزمن قبض کی صورت میں ۵ تو دوسری ۲ اونس زرد پانی صبح اٹھتے ہی اور رات کو سوتے وقت پیا جائے اور حادثہ قبض کی صورت میں بھی زرد پانی سارے دن میں چار پانچ مرتبہ پیا جائے۔

قلت نوم (خواب کم آنا) مریض کو نیلے کمر سے رکھا جائے۔ اور سونے سے ذرا



آپ اس کی مشق کیجیے چند ہی دن میں سیکھ جائیں گے۔

گرنے کی مشق کی ابتدا اس طرح کی جاسکتی ہے کہ پہلے آپ فرش پر اس طرح اٹریں کہ دونوں ہاتھ زمین پر رکھیں اور سر اور پیٹ زمین سے الگ ہو جائیں۔



کیجیے۔ دونوں ہاتھ سامنے کی طرف لائیے اس طرح کہ بازو کھلے ہوئے ہوں اور ان میں خم نہ ہو۔ پاؤں کی اڑیا اٹھی ہوئی ہوں

اور تقریباً ایسا آسن اور طریق نشست ہو، جیسا کہ ایک کشتی راں کا اس وقت ہوتا ہے، جب کہ وہ چوڑوں کو پانی میں ڈبو کر زور لگا کر پیچھے کی جانب جھک جاتا ہے۔ چنانچہ آپ بھی اسی طرح پیچھے کی جانب جھکیے اور جیسے ہی دونوں شانے فرش سے چھوئے گئے قریب ہوں۔ آپ اپنے دونوں بازوؤں کو دونوں جانب فرش پر مارے۔ یہ خیال رہے کہ آپ کے بازو انھلیوں سے لے کر شانوں تک

جسم کے مقابلے میں ۴۵ درجہ کے زاویہ پر ہونے چاہئیں۔ اس کے



پان میں فن جو جتسو (JUJUTSU) کی حیثیت تقریباً وہی ہے جو بوٹو کی۔ یہ فن آدمی کو دشمن سے لڑنے کے لیے اور بچاؤ کے لیے زمانے میں توپ اور بندوق نہ تھی، برصغیر میں بھی بوٹو ہر سپاہی تھا۔ جاپان میں تو توپ و تفنگ کے باوجود فوجیوں کے لیے اس ب بھی لازمی ہے۔ اس کو نوں اور کالجوں میں بھی ایک خاص حد تک دی جاتی ہے اور عام شہریوں میں بھی اس کے سیکھنے کا رواج ہے کیونکہ اسے ہاں بوٹو تقریباً ختم ہو گیا۔ اور اب نہ اس فن کا کوئی سکھانے والا ہے۔ لوگوں میں سیکھنے کا شوق ہے۔ جاپان اور ہمارے ملک میں اس سے بڑا فرق ہے۔ مغربی تہذیب کا اثر جاپان میں کچھ ہمارے ہاں ہے۔ لیکن جاپان کا یہ فن نہ صرف یہ کہ آج بھی اسی طرح زندہ رہا ہے بلکہ اب اس میں بھی سکھایا جانے لگا ہے۔ امریکا میں اسے جوڈو کے نام سے سکھایا جاتا ہے۔ اور ہمارے ہاں تو اب بوٹو کا شوق

ختم ہوا ہے۔ جتسو (JUJUTSU) کے اس مختصر سے تعارف کے بعد میں آؤں پچوں سے ناظرین ہمدرد صحت کو آگاہ کرانا چاہتا ہوں۔ سب بتاؤں گا کہ اس فن کا جاننے والا اگر گرتا ہے تو اس طرح گرتا ہے کہ اسے قی۔ وہ گرنے کا طریقہ اور فن جانتا ہے۔ اگر آپ بھی گرنے کے فن ہوں گے، اور آپ کو کوئی اچانک دھکا دے کر گرا دے گا، تو آپ نہیں لگے گی۔ گرنے کے ایسے طریقے جن سے چوٹ نہ لگے، یوں تو متعدد ہیں ان چند طریقوں کو بتاؤں گا جو کسی حد تک تحریر میں سکھائے اور تہ ہیں۔ دراصل یہ عملی کام ہے، کرنے سے آتا ہے، خالص نظری اور یکنیہ ہے کہ ایک شخص محض پڑھ کر ہی سیکھ لے۔ بہر حال میرے لیے جس ہوگا، میں تصاویر کے ذریعہ اسے سمجھانے کی کوشش کروں گا۔

اس سلسلے میں ایک بات خاص طور پر پیش نظر رہنی چاہیے
گرتے وقت آپ کے بازوؤں کا ہر حصہ ایک وقت زمین پر
لگ جائے گی۔ آپ جب بھی گریں گے، آپ کے ہاتھ پہلے بائیں
پر لگیں گے۔ یہ ایک طبعی سی بات ہے۔ جو جس نے اسی طبعی اورق
سے فائدہ اٹھایا ہے۔ یہاں آپ کو یہ بتایا گیا کہ ہاتھ آگے جاتے ہی
انہیں جانے دیجیے۔ پس زمین پر ان کے لگنے کے بجائے آپ
طرح ماریتے کہ پورا بازو زمین پر لگے۔ اس سے آپ کے ذمہ
لگے گی، بلکہ آپ کے اندر ایسا سپرنگ پیدا ہوگا کہ آپ کا جسم ذ
سے خود بخود اوپر اٹھ جائے گا۔
ایک ماہ تک اس کی مشق کیجیے۔ آئندہ ماہ بغیر چوڑ
دوسرے طریقے بتائے جائیں گے۔

دیکھیں شکل نمبر ۱۔ اس کے بعد انگوٹھ کو سیدھا کیجیے اور جسم کو معمولی سا کھینچ
دوبارہ پہلی سی پوزیشن میں آجائیے جیسا کہ شکل نمبر ۱ میں دکھائی گئی تھی۔
آپ اس کی مشق دوبارہ چند منٹ تک کرتے رہیں گے تو یہ بات
آپ پر واضح ہو جائے گی کہ بیٹھے وقت جیسے ہی آپ بازوؤں کو اندر لیں گے
آپ کے جسم کا تمام بوجھ اور وزن آپ کے بازوؤں پر رہے گا۔ چنانچہ آپ اگر
کھڑے ہونا چاہیں گے تو انگوٹھ کو سیدھا کر کے فوراً ہر سکتے ہیں۔ لیکن ابتدا میں
کھڑے ہونے کی کوشش نہ کیجیے گا۔ شروع میں تو پیچھے کی جانب جھک کر
دونوں بازوؤں سے فرش کو مارنے اور دوبارہ پھرتے سے بیٹھ جانے کی مشق
کی جائے۔ پھر رفتہ رفتہ تھوڑا تھوڑا پاؤں کو سیدھا بھی کرتے رہیں یہاں تک
کہ ایک آدھ دن کی مشق کے بعد آپ کھڑے ہونے لگیں۔ مست سے بیٹھ کر پیچھے
گھٹنے پھر بیٹھ کر کھڑے ہونے کا یہ ایک ایسا چکر بند ہو جائے گا کہ دیکھنے والوں
کو چھٹا ایک حرکت معلوم ہوگی۔

آپ کے لیے دو ضروری کتابیں

ہمدرد عطار

یہ کتاب عطاروں کے علاوہ ان تمام لوگو
ضرورت کو پیش نظر رکھ کر مرتب کی گئی ہے، جو ایک اچ
کا میاب دوا خانہ سے تعلق رکھتے ہوں یا آئندہ متعلق
ہوں۔ قیمت: بارہ آنے
محصول ڈاک: آٹھ آنے

ہمدرد مطب

اس کتاب میں تقریباً ڈھائی سو امراض کا علاج مع
غذا، پرہیز اور ہدایات درج ہے۔ یہ دوا خانوں، مطبوں،
معالجوں اور گھروں کے لیے ایک نہایت کارآمد اور
ضروری کتاب ہے۔ ۲۰۸ صفحات۔
قیمت: ایک روپیہ۔ محصول ڈاک: ۹ آنے

دونوں کتابیں ایک ساتھ خریدنے والے حضرات کے لیے ۲۵ فی صد رعایت۔ ۲۵ فی صد رعایت سے دونوں کتابیں مع محصول
ڈاک محل ایک روپیہ بندرہ آنے میں آپ تک پہنچیں گی۔

ادارۃ مطبوعات ہمدرد۔ ہمدرد ڈاک خانہ۔ کراچی

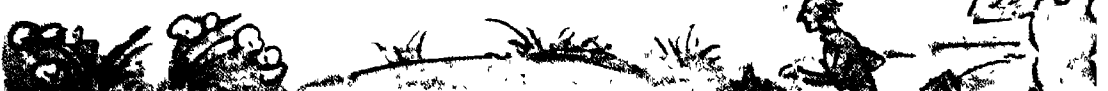


کہن سالی ہو فکروں کا زمانہ جوانی جنس و عشرت کا فسانہ
کہن سالی ہو یادِ حلتی ہوئی شام جوانی صبح کا پرکیف ہنگام
بڑھاپے میں زمستانِ جلوہ گر ہو جوانی گرم موسم کی سحر ہے
خزاں در دیدہ و در دل کہن سال بہاروں سے جواں ہر لمحہ چونچال

اٹھائیں آپ گر تھوڑی سی زحمت جوانی کی نہیں محدود مدت
وہ رہتی ہو جہاں اس کی طلب ہے وہ ماہ و سال میں محصور کب ہے

ہوا اگر صاف بھی ہو اور کھلی بھی تو صحت مند ہو پھر زندگی بھی
ضروری ہو بہت، مسرور رہنا غم و رنج و الم سے دور رہنا
اگر ہو معتدل کسرت کی عادت تو حاصل ہو جوانی کی رفاقت

شاعر ہمدرد



پیارے بچوں کا پیارا ساتھی

ہمدردِ نونہال



ماہرین تعلیم کی رائے ہے کہ — بچوں کے لیے اتنا دل چسپ — اتنا خوب صورت
اتنا مفید — اور — اتنا کم قیمت رسالہ شاید ہی کوئی دوسرا ہو!

عجیب عجیب کہانیاں

میٹھی میٹھی نظمیں

انعامی مقابلے

مزے دار لطیفے



اچھے اچھے مضمون

دل چسپ دل چسپ ڈرامے

نئی نئی معلومات

رنگین تصویریں



ہر مہینے ملک کے ہزاروں بچے ہمدردِ نونہال پڑھتے ہیں، آپ بھی پڑھیے!

قیمت سالانہ ۲ روپے ۸ آنے

پتہ: دفتر ہمدردِ نونہال ہمدردِ ڈاکخانہ کراچی

(نمونہ مفت مل سکتا ہے)



قیمت فی پرچہ

چک آنے

جواب



تیز ہوجانا جو ضروری ہے۔

۲۔ سخت تیز دھوپ اور روشنی میں آنکھوں پر کچھ رنگ کا پتھر

لگا لینا مناسب ہوتا ہے۔

۳۔ رات کو آنکھوں میں کوئی اچھا سرمہ لگا لینا ایک اچھی عادت ہے۔

۴۔ اگر ممکن ہو تو کسی کھلے میدان میں کھڑے ہو کر کسی دور کی چیز پر

نگاہ کریں۔

۵۔ سبزہ آنکھوں کے لیے بڑی اچھی چیز ہے۔

۶۔ اگر مطالعہ زیادہ کرنا ہو تو مناسب ہو کہ ہر ۱-۱۵ منٹ بعد کتاب

سے آنکھیں اٹھا کر کسی دور کی چیز کو ایک دو منٹ دیکھیں۔

۷۔ رات کو اگر مطالعہ ضروری ہو تو روشنی کافی ہونی چاہیے۔

۸۔ ایسی غذا کھا تیے جو آنکھوں کے لیے بھی فائدہ مند ہو۔ تازہ دودھ،

سبزیاں وغیرہ بالخصوص گاجر اس آنکھوں کے لیے مفید ہیں۔

۹۔ دھوئیں سے آنکھوں کو بچا ہے۔

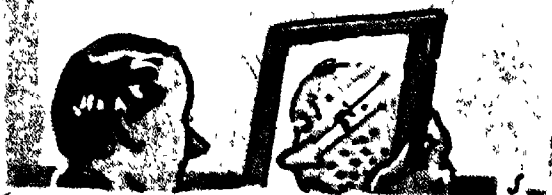
۱۰۔ اپنی آنکھوں کو برائی کے دیکھنے سے روکیے!

چہرے پر دانے

سوال: میرے چہرے پر تین سال سے باریک باریک دانے نکلتے ہیں اور ان

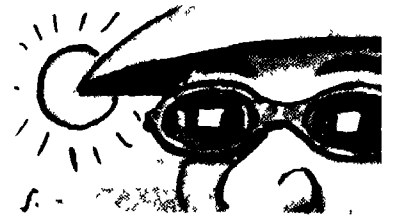
میں سے کچھ موٹے بھی ہوجاتے ہیں۔ دونوں رخسار داغوں سے بھر گئے ہیں میں

نے چھ سات روز تک نیم گھوٹ کا استعمال کیا لیکن فائدہ نہیں ہوا (ایک غیر لکھنوی)



جواب: جوانی کے آغاز میں اکثر اس قسم کے دانے نکلا کرتے ہیں۔ بعض لوگوں

ن کی حفاظت پر روشنی ڈالیے۔ (معزز الدین جابر کراچی)



بڑی حرکت پر کھڑے ہوجائیے، اور دیکھیے کہ گزرتے ہوئے

بینکس چر دی ہوئی ہیں، ہر چند کہ یہ تعداد خاصی بڑی ہوگی

رو شمار نہیں ہیں، نہ معلوم کتنے راہ چلنے والے ایسے ہوں گے

در خرابی ہوگی، مگر وہ اتنی آمدنی اور ذرائع نہیں رکھتے کہ

بینک لگا لیں۔ یہ حال تو ہر آنکھوں کی کمزوری (ضعف)

میں اور بھی امراض ہوتے ہیں۔ نہ معلوم کتنی آنکھیں رہیں

در کتنی آنکھوں میں جالا ہو گا یا موتیا بند ہو گا۔ کہاں ہیں اتنی

لمحوں کا علاج کرائے اور کہاں ہو وہ خلوص اور جذبہ محنت

سے دل بھرتے اور آکھ ڈبڈباجائے!

سوال کیا۔ چارہ کاری ہے کہ آدمی اپنی آنکھوں کی طرف پوری

ہ اور ان کی حفاظت کر کے خود کو معصائب سے محفوظ کر لے

منہ سے پانی کا غسل روزانہ دینا چاہیے۔ آپ خود خود کیجیے

ہیں یا غسل کرتے ہیں تو کیا آپ واقعی آنکھوں کو بھی دھو

ما کرتے تو اب شروع کر دیجیے۔ تازہ پانی سے آنکھیں دھو

ہ آنکھیں صاف ہوجاتی ہیں، بلکہ ان میں دوران خون بھی

مثلاً کہتے ہیں جب کسی چیز میں مٹاندا تحلیل کامل ہوتا ہو تو گیس پیدا ہوتا ہے۔
ہر تھوڑی بہت گیس کا پیدا ہونا تو لازمی ہو لیکن صحت کی حالت سے زیادہ
گیس پیدا ہونا یا گیس زیادہ بدبو دار یا زیادہ جلا ہوا یا خام ہونا مرض بڑا لگتا
کرتا ہو۔ آپ کے معدے میں ٹھنڈک معلوم ہوتی ہو۔ آپ کو چاہیے کہ کھانا
کھانے کے بعد ۶ ماہ جو اسش کوئی دو دنوں وقت استعمال کر لیا کریں یہ
شکایت انشاء اللہ جاتی رہے گی۔

ہارمون کسے کہتے ہیں ؟

سوال : ہارمون کسے کہتے ہیں۔ ان کا کیا فعل ہوتا ہو اور یہ کس کس نام سے
مل سکتے ہیں۔ (سلیمان مرزا۔ لاہور)



جواب : ہمارے جسم میں بہت سی چھوٹی بڑی گلیٹیاں ہیں۔ جگر، گردے، ذہن
کی بھی گلیٹیاں ہی ہیں۔ لیکن یہ بہت بڑی بڑی گلیٹیاں ہیں جنہیں لوگ عام طور
پر جانتے ہیں۔ دوسرے یہ ایسی گلیٹیاں ہیں جن کا خون کی رگوں کے ذریعہ جسم
کے دوسرے حصوں سے بھی تعلق ہو۔ ہمارے جسم میں کچھ ایسی گلیٹیاں بھی ہیں
جو بالکل بند ہیں لیکن اس کے باوجود ان میں سے رطوبت مٹرش ہو کر خون میں
شامل ہوتی رہتی ہو۔ یہ گلیٹیاں جگرا دیتی کی طرح بڑی ہینس ہوتیں اور بعض ان
میں سے صرف مسور کے دانے کے برابر ہوتی ہیں۔ مسور کے دانے کے برابر
ایک گلیٹیا ٹھیک دماغ کے درمیان میں واقع ہو۔ یہ اگرچہ بہت چھوٹی ہے
لیکن اس کے افعال انتہائی اہم ہیں۔ ان گلیٹیوں میں سے جو رطوبات مٹرش
ہوتی ہیں ان میں باریک باریک اجسام ہوتے ہیں، جیسے خون میں سفید
اور سرخ دانے ہوتے ہیں۔ یہی اجسام ہارمون کہلاتے ہیں اور انہیں کے
ذریعہ جسم میں عجیب و غریب کام انجام پاتے ہیں۔ اگر آپ کو ہارمونوں کے
افعال سے دل چسپی ہو تو منافع الاعضا (PHYSIOLOGY) پر کوئی
کتاب بازار سے حاصل کر کے پڑھیے۔ اس کالم میں زیادہ تفصیل کی گنجائش
نہیں ہو۔ اسکولوں کی نصاب کی کتابوں سے بھی آپ کو کافی واقفیت حاصل
ہو سکتی ہو۔ ہارمونوں سے علاج ابھی ابتدائی منزل میں ہو۔ ہارمونوں اور یہ کسی

ماہر میں خرابی کی جاتی ہو یا جن کا ہاضمہ خراب ہے۔ لڑکیوں میں خرابی کی خرابی
بھی ہو سکتی ہے۔ دیکھنا ہوتا ہو۔

خند کوڑوں کو کھل کر کے بہت باریک کریں اور کھن اور ذرا سا
رگڑا کر پیسے پر لگا لیا کریں۔ اگر اس سے فائدہ نہ ہو تو ختم خرد کو دو دو میں پیسے
پسے پر لگانے سے ہمارے دور ہو جاتے ہیں۔

دماغ اور ہاضمہ کی ایک نذر رات کو گرم پانی میں حل کر کے پی لیا کریں۔
ہر کی کوٹھیں اگر آپ زیادہ دن استعمال کر لیتیں تو کیا عجب ہو کہ آپ کا مرض
بہتر ہو۔ اگر غصہ کی جاتی ہو تو اس کا مناسب علاج کیجیے۔

درجہ حرارت غریزی

سوال : دماغ، حرارت غریزی سے کیا مطلب ہو۔ کیا یہ کم و بیش ہو سکتی ہو
حرارت غریزی کی کس طرح حفاظت کی جاسکتی ہو ؟

دب : معدے میں ہوا کیوں پیدا ہوتی ہو۔ اس کا تذکرہ کیا ہو کھانا
کھانے کے بعد گرانی، دماغی فیض، بھوک اور پیاس کی کمی اور نفع کے وقت
اتھ پر مشغول ہو جانے کی شکایت ہو۔ اس کا علاج بتائیے۔

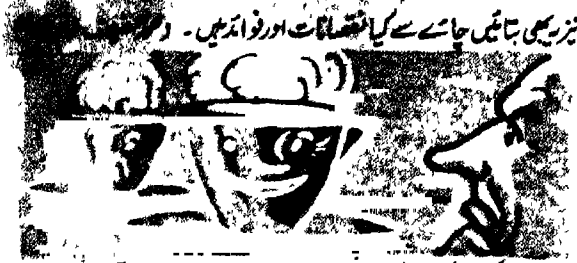
داعی ز احمد۔ لائل پور



جواب : دماغ، حرارت غریزی سے مراد حرارت اسلیو ہو جو پیدائش کے
وقت ہر جاندار کو قدرت کی طرف سے ملتی ہو یعنی بدن کی وہ حرارت جس
سے قدرتی نظام کے تحت زندگی کی حرارت قائم رہتی ہو اور اس کے ختم
وجانے کے بعد زندگی کی کوئی جاتی ہو یعنی وہ قائم نہیں رہ سکتی۔

حرارت غریزی کو جلد بھی ختم کیا جاسکتا ہو اور دیر تک بھی قائم رکھا
جاسکتا ہو۔ ایسی تدابیر جس سے یہ حرارت زیادہ صرف ہو زندگی کو کوتاہ
نہ ہوتی ہو۔ حرارت غریزی میں اضافہ تو نہیں کیا جاسکتا لیکن اس کو
خفایت سے مزور خرچ کیا جاسکتا ہو تاکہ زیادہ دن تک چل سکے۔

دب : ہضم کی خرابی سے معدہ میں گیس پیدا ہوتی ہو، جسے آپ



جواب: کراچی کی ہوا کے بارے میں یہ ذکر پر موطوب ہر قدر فی طور پر موطوب مقامات پر ایسی چیزوں کی خواہش اور ضرورت ہوتی ہے جو اس موطوب کا توڑ کر سکیں۔ اور اس موطوب سے جسم میں جو ایک خاص قسم کی تسکین اور سستی آجاتی ہے اسے دور کر سکیں۔ ایسی چیزوں میں سے ایک چیز چائے ہے جو اس موطوب کا توڑا کر ہر تو دور سری طرف ایک قسم کی محرک چیز ہے اور وقتی طور پر دوا خون کو تیز کر کے ذرا چستی پیدا کر دیتی ہے۔ اسی سستی اور دماغی حوصلہ کو فوری طور پر تیز کرنے کے لیے لوگ اسے بار بار پیتے ہیں۔ کچھ تو اصول کے پابند رہ کر وقت مقررہ پر پیتے ہیں، اور بہت سے ایسے ہیں کہ جب ذرا سستی آتی ہے تو انہوں نے ایک پیالی چائے پی ڈالی۔ میں ایسے لوگوں کو بھی جانتا ہوں کہ جو ۲۰-۲۵ کپ روز چائے کے پیتے ہیں، اور میں ایسے حضرات سے بھی واقف ہوں کہ جو چائے کے بغیر جانتیاں لینے لگتے ہیں اور گویا ان کے دماغ کی ساری قوتیں صرف چائے ہی سے جاگتی ہیں۔

جہاں تک مجھے معلوم ہے چائے کا کوئی قابل ذکر طبی فائدہ نہیں ہے اور نقصان کے بارے میں یہ بڑی آسانی سے کہا جاسکتا ہے کہ سب سے بڑا نقصان یہ کہ پینے والا اس کا عادی ہو جاتا ہے کسی چیز کا عادی ہو جانا اس کے بغیر بے کار ہو جانا ایک بڑی برائی ہے۔ ایسی برائی سے بچنا چاہیے۔

ہر چند کہ کراچی کی آہ ہوا اب بدل چکی ہے، اور وہ نہیں کہ جو آزادی کے وقت تھی، ان دنوں شخص کی زبان پر تھا کہ چائے اور شراب کے بغیر کراچی میں نہیں رہا جاسکتا اس پر چارہ نے نہ معلوم کتنوں کو ناگہانی چائے اور شراب کی لت میں ڈال دیا اور بے کار کر کے ڈال دیا ہے۔ اس کے باوجود کہتے ہیں کہ جو شراب پی سکتے ہیں؟ کہتے ہیں جو چائے کا خرچ برداشت کر سکتے ہیں؟ بھلا شراب اور چائے سے وہ لوگ کیا لطف لیں گے جن کے پیٹ میں ایک وقت کی روٹی بمشکل پہنچتی ہے۔ اس کے باوجود وہ زندہ ہیں اور چائے کے بغیر نہیں جاتے۔

سے کے بغیر ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئیں کیونکہ ت بہت تیز ہوتے ہیں اور اچھے ڈاکٹر بھی بعض اوقات پر استعمال کر کے رفیوں کو بہت نقصان پہنچا

ج

بال عمر سے بہت پہلے سفید ہو گئے ہیں۔ بازاری سے میں خارش، نزلہ اور آنکھوں میں کھجلی ہوجاتی ماحرب نسخہ تحریر فرمائیں جو کسی قسم کا نقصان نہ خریدار ہمدرد صحت



میں آپ کو کوئی ایسا مجرب نسخہ خصاب کا نہیں دے سکتا۔ جہاں تک میری معلومات کا تعلق ہے طے میں خاصی ترتی ہو گئی ہے اور بالوں کو جس قسم کا چٹا کرے یہ چیزیں شاید پاکستان میں دست یاب نہیں ہیں۔ دسلی میں فیشن کے طور پر استعمال ہوتی ہیں۔ مجھے

یہ کہ انسان کو اپنے بالوں کو سیاہ کرنے کی کوشش نہیں کرنا چاہیے اور طرح طرح کی کلیفیں اٹھانے کی سفیدی ایک قدرتی عمل ہے اور یہ بہ حال ہو کر سے۔ ہاں اگر قبل از وقت بال سفید ہو رہے ہیں بال شاید دھوپ میں ننگے سر پھرنے سے ہو رہے ہیں۔ استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ مگر جب ننگے سر پھرنے نیدی میں کیا برائی ہے!

کراچی کی ہوا اب دہکا کھا اس قسم کی ہر کہ یہاں وہ نہیں ہوتا۔ ہمارے مہربانی اس بات کو واضح کریں



شرم اور جھجک سے نجات قرنفوی

قدرتی طور پر اپنے متعلق سوچنے کا موقع کم ہو گیا۔ خود مرکزیت میں بھی کمی ہونے لگی۔ ملاقاتوں اور مجلسوں میں اپنے جوہر بھی کچھ کھلنے لگے۔ خود اعتمادی پیدا ہوئی۔ تعلقات سے مزید تعلقات بڑھے اور ایک طرف اپنی فطری خوبیاں نمایاں ہوئیں تو دوسری طرف دوسروں کی کمزوریاں بھی سامنے آنے لگیں اور ایک متوازن طرز فکر پیدا ہو گیا۔ گفتگو میں بھی قطعی انداز پیدا ہو گیا۔ تبادلہ خیال میں اپنا نقطہ نظر پیش کرنے کی مشق ہو گئی۔ مزاحیہ جملے کہہ کر مجلس کو محفوظ کرنے سے بہت فائدہ ہوا۔

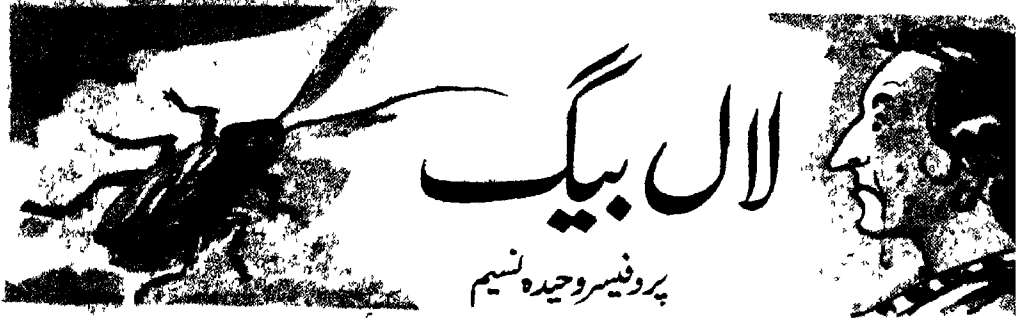
ان تدابیر سے خود اعتمادی اور جرأت نے آہستہ آہستہ شرم و جھجک کی جگہ لے لی۔

شرم اور جھجک بچپن سے میری عادت تھی، حد سے بڑھی ہوئی تھی۔ اس کے اسباب کیا تھے؟ میں صحیح طور پر نہیں کہہ سکتا۔ شاید بچپن ہی شرم و جھجک کے اخلاقیات میں شمار ہونے کی تعلیم یا والدین کی تربیت۔ یہ وہی طریقہ تھا کہ شرم کو انسان کا زیور کہا جاتا ہے اور بے شرم کو کافر کہہ دیا جاتا ہے۔ بچپن میں کان میں پڑی ہوئی ان باتوں کا نتھانا گیا، شاید میری شرمیلی عادت کا تجزیہ ماہرین نفسیات کریں۔ اس کی جڑ کا کھوج لگا سکیں۔ میں تو اتنا جانتا ہوں کہ جہاں چار بی بیٹھے ہوں وہاں میرے لیے جانا محال تھا اور کچھ لوگ اگر دیکھ رہے ہ تو چلنا مشکل۔ بڑے ہو کر مختلف مواقع پر اپنی اس عادت کی خرابی اور نقصانات کو محسوس کیا اور بعض اوقات تو اپنے آپ پر بہت ہی تشدد آیا۔ بھلا ایسی بھی کیا شرم!

مطلوع کی عادت پڑی اور نفسیاتی مضامین اور کتابیں پڑھنا شروع کیں تو شرم کے بارے میں ذہن کچھ صاف ہوا۔ امید کی روشنی لھائی دی۔ شرم کی عادت کو ترک کرنے کی ٹھان لی۔

خود مرکزیت، نفسیات کی ایک اصطلاح ہے، اس کا مطلب یہ خود اپنے بارے میں زیادہ سوچنا، غور کرنا۔ ظاہر ہے کہ جب میں لوگوں کے درمیان ہوتا اور اپنے آپ پر ہی توجہ مرکوز رکھتا، اپنی چال ڈھال، بنی وضع قطع، اپنی بول چال، اپنی حرکات سکنت، اپنی نشست و برخاست، اپنی ہر چیز پر تنقیدی نظر ڈالنا اور بولنے سے پہلے ہی مرعوب ہو جاتا۔ میری شخصیت میں زور کیسے پیدا ہوتا۔ میں لوگوں سے ملتا بھی کم تھا۔ بچپن میں نے ملنا جلنا شروع کیا۔ تعلقات بڑھانے لگا۔ قدرتی طور پر کچھ دنوں کے بعد وہ ذہنی کیفیت نہیں رہی۔ میں ملاپ میں کم ہو کر دوسروں میں دل چسپی لینا شروع کی۔ ان کی عادات پر توجہ کرنے لگا۔





جب مجھ ہی کو گھورا کرتے ہیں، آخر گھر میں اور نوک بھی تو ہیں! "میر نے منہ پر ہاتھ لگا کر تقریباً رو تے ہوئے کہا اور صحن میں کھڑے بہت کچھ کڑوں کو دیکھتے گئے۔
وہ تو کہیے کہ خدا کا احسان ہوا جو بابا جان صحن میں موقع حاصل ہوا کہ آگے
ورد خدا جانے میرا کیا حشر ہوتا۔ اسی تو لال بیگ "سے کچھ نہیں گزرتا۔
کو غسل خانے پہنچ دیتیں اور وہاں شایہ غسل میٹ کے بعد میری واپسی ہوتی، مگر
بابا جان نے فوراً صحن کو آواز دی اور لال بیگ "زمین کی شکل دیکھتے ہی فرار ہو گئے۔
بچپن کا زمانہ بلکہ نوکپن کا بھی بہت بڑا حشر لال بیگ "سے آگے نہیں
کھیلنے گزر گیا مگر گھر کے ماحول میں لال بیگ کی کبھی ہمت نہ پڑی کہ وہ ہمارا بال
نک بیکا کر سکیں۔

میں کالج میں داخلہ لے چکی تھی اور بقول اسی جان کے کچھ کچھ عقل بھی آچکی
تھی اور جو کچھ کچھ کھی تھی وہ بھی بالافراط آنے والی ہی تھی۔ لال بیگ سے میری
مصالحات تو خیر کیا ہوتی مگر ہاں اتنا ضرور تھا کہ اب ان کا وہ رویہ تھا اور میری
وہ روش۔ کالج اور بورڈنگ ہاؤس کی چار دیواری میں وہ مجھے جہاں بھی ملے
بڑی متانت اور سفیدگی سے پیش آتے۔ اب ان کی نگاہوں میں شرافت کے
بجائے محبت کی ہلکی سی جھلک ہوتی اور میری آنکھوں میں خوف کے بجائے التجا
اور انکساری کہ خدا کے لیے "مسٹر لال بیگ" پر سے ہٹ جاؤ، کہیں ساتھ دلی
لڑکیوں کو پتہ نہ چلے کہ میں تم سے ڈرتی ہوں اور تم بچپن سے میرا چچا کیے ہوئے ہو۔
ڈیر لال بیگ! بچپن کی محبت کو چھوڑنا بہت مشکل ہوتا ہے لیکن لیکن..... یہ تم کو
کرنا ہی پڑے گا، میرے دقار اور عزت کی خاطر..... خدا کے لیے ہر وقت
سامنے آ کر میرے دل کی دھڑکنوں کو تیز نہ کیا کرو۔ اس گھرانے اور اس
خاندان کا پاس کرو جس کا تم نے مدتوں نمک کھایا ہے..... اس التجا کے
جواب میں لال بیگ نے ہمیشہ شرافت اور انسانیت سے کام لیا۔ وہ بڑے
میرے راستے سے ہٹ گئے لیکن ان کی گولی گولی آنکھیں جن میں غضب کا

نا جانے کیا تھا، میرے بچپن ہی سے گھر کے سب لوگ
"بیگ" کہتے تھے، اس لیے مجھے بھی اب تک ان کا بچپن
بت، گول گول آنکھیں جو کھنکھی لگانے میں ماہر تھیں، لال
سے اب تک رونچھے کھڑے ہوتے ہیں اور بدن میں
باکلیٹی یا سرخی مائل غنائی عبا پہنے گھر میں نہایت
تے تھے۔ میری یہ حالت کہ جہاں لال بیگ سامنے
ناروح فنا ہوئی۔ انھوں نے مجھ پر نظر ڈالی اور میں نے
، اور میں سر پر پر رکھ کر مہاگی اور لال بیگ کی نظریں بڑے
ہیں یا بچہ وہ بھی مسکرا کر کسی گوشے میں فرار ہو گئے۔

کچھ چھٹی ہوتی رہی۔ لال بیگ کمرے میں تو ہم دالان
میں تو ہم کمرے میں۔ وہ صحن میں آئے تو ہم برآمدے
سے میں آئے تو ہم گرمی کا بہانہ کر کے صحن میں نکل کھڑے
ہاں بھی ہوا کہ ہم گرمی سے آگے غسل خانے تشریف
پر لال بیگ کو جلوہ افروز دیکھ کر یوں بھاگے جیسے
س۔ صابن الگ، تولیہ الگ، کپڑے ہیں کراستے
دالان میں پہنچے تو پیٹ میں سانس نہیں سماتی۔ ہونٹ
، آواز منہ سے نہیں نکلتی ہے۔ (دھڑ دھڑ کے ماسے ہلکا
نے ڈانٹ پلانا شروع کر دی۔

یہ دنیا سے نالا تیرا ڈر کیا ہے؟ لال بیگ کیا تجھے
آفت ہو کہ تجھے تن بدن کا ہوش نہیں ہے۔ کچھ تو ڈھنگ

پہ تو ہمیشہ مجھ ہی کو کہتی ہیں، کبھی لال بیگ کو نہیں کہتیں،
ہاں! جگ بے جگ ہر وقت موجود رہتے ہیں اور جب دیکھو

سکتے ہیں۔ لیکن یہاں ہمارا مقصد یہ ہے کہ کسی نہ کسی گوشے سے
ہر شخص کو سزا دے دیں۔

اب وہ نہیں کالچے میں پڑے چھ برس گزرے لیکن خدا کا شکر ہے کہ میرے
اپنے وقت کے معاملات سے کالچے کو کالچے ہوسٹل کی وارڈن اور ساتھ کی
لڑکیوں کی طرف سے ہر ممکن جی ہاں اب میرا اور "لال بیگ" کا ساتھ بڑی
سختی سے رہا تھا، یہاں تک کہ ایک دن میں نے اپنے آبائی وطن کو
غیر باہر کھجے وہ وقت اب تک یاد ہے جب کہ میری جدائی پر گھر کا گوشہ گوشہ
مکان کا گوشہ گوشہ اس پر ہمارا تھا اور میں ضبط کیے جا رہی تھی۔ "لال بیگ" گھر میں
موجود تھا۔ خدا جانے کیوں وہ مجھ سے آنکھیں چار نہیں کرنا چاہتے تھے
کہ میں بھی بھرتی تھی۔ اب وہ مجھ سے گریزاں تھے۔ غیر صاحب جوتوں
کے گراہی پہنچے۔ اس طویل و طریف دنیا میں مبینہ گزر گئے لال بیگ
کی شکل تک دکھائی نہ دی اور ان کا بیان یہ ہو کہ تم کو سوائے کی طرح آپ کے
ساتھ تھے مگر آپ ہی نے کراچی آکر "لیفٹ" نہ دی۔ بہر کیف بات چاہے جو بھی
ہو مگر صحت حال یہی تھی کہ

وہ ہم کو بظاہر بھول گئے، ہم ان کو بظاہر بھول گئے

کیا جانے کیا ہو جاتا ہو کیوں آئندہ تر ہو جاتی ہو

میں کالچے میں گھبراہٹ میں چلی تھی اور گھبراہٹ کی پوزیشن سے آپ بخوبی واقف
ہیں لیکن "مقطع میں سخن گسترانہ بات" کی طرح لال بیگ اب تک "آپ سے" تھے
کئی دنوں تک وہ ہمارے کالچے سے کنارہ کش رہے لیکن ایک دن.... ان
میرے خدا! ایک دن میں نے دیکھا کہ وہ کلاس میں لڑکیوں کے برابر بیٹھے ہیں

اور بڑے غور سے گھبریں رہے ہیں کبھی وہ بورڈ کو دیکھتے
کبھی مجھ کو، اور میری یہ حالت کہ آواز ملنے میں پھنسی جا رہی
ہو۔ لیکن "لال بیگ" اب لال بیگ کو میری حالت کا کیا
اندازہ، میری مشکلات کا کیا احساس۔ وہ تو کبھی لاہور
طالب علم کی طرح بالکل "مختلا باطبع" نظر آتے یا کبھی ایک
بڑے فلاسفی کی طرح غور و فکر میں مصروف۔ میری جان سخت
عذاب میں گرفتار تھی۔ نہ بی ایس سی کی کلاس چھوڑ کر ہجرت
سکتی تھی۔ نہ لڑکیوں پر یہ راز افشا کرنا چاہتی تھی کہ میری
بنفیس چھوڑ رہی ہیں۔ خدا خدا کر کے اسے میں گھنٹی بھی



اور میں لڑکیوں کی حاضری لگاتے بغیر سر پہ پاؤں لٹک کر بھاگی۔

یہ واقعہ بڑی مشکل سے فراموش ہوا تھا کہ ایک دن پھر اسی قسم کا حادثہ
پیش آگیا بلکہ زیادہ سنگین نوعیت کا۔ اب کی بار لال بیگ سولڑکیوں کی ہجرت
کلاس میں موجود تھے اور وہ بھی کہاں میرے چرنوں کے قریب۔ ایک دم بچہ کلم
میں آ بیٹھے، میری روح فنا ہوئی، جیسے سرتا سر پسینے سے عرق عرق ہو گئی لیکن یہ
طبیعت پر قابو پایا۔ ڈر کے سارے احساسات اپنی شکل سے غائب کرنے کی
پوری کوشش کرتے ہوئے لکچر جاری رکھا۔ تین ہی جملے ادا کیے ہوں کہ کونسا
لال بیگ کی مونچھیں سرسراہٹیں اور میرے ہوش اٹھے۔ میں نے آنکھوں آنکھوں
میں ان کو چلے جانے کے لیے کہا۔ انھوں نے نظروں ہی نظروں میں نفی میں حور
دیا۔ میں نے دزدیدہ نگاہوں سے طالبات کو دیکھا جو میری وحشت زجرانہ
میں نے "لال بیگ" سے کہا کہ لڑکیوں پر رحم کرو۔ ان میرے اللہ! اگر یہ سب
طالب علموں کی "بٹالین" ایک وقت میرا بچا کر لے اور اس کو یہ معلوم ہو کہ
کہ میں تم.... ہاں.... تم سے ڈرتی ہوں تو یہ بات آگ کی طرح سارے کالچے
میں پھیل جائے گی اور پھر.... اور پھر مجھ کو.... شرم اور خوف سے.... بڑا
ہیشہ کے لیے ختم کر دینا پسند کی۔ میں نے لال بیگ کے آگے ہاتھ جوڑے
نے میرے قدم چومے اور ان کی آن میں میری کرسی پر آ بیٹھے۔ ان معذور
تو روح قفس غصہ سے پردہ اڑ کرنے والی تھی، مگر سوطالبات کی یہ کلاس....
کیا حشر ہوگا۔ ذمہ داری اور فرض نے میرے اعصاب میں تقویت بخشی اور
میں نے کرسی کے دائیں جانب کھڑے ہو کر بمشکل چند جملے لکچر کیے۔ اپنے
سے پسینہ پونچھا اور لال بیگ سے دامن بچا کر ٹیک لہر ڈر کچھ لکھا۔ لیٹ کر دم
تو لال بیگ اچانک کرسی کے دستے پر بیٹھ پڑے تھے، بانہ
دلیہ ہی جیسے میں تھک کر بیٹھ جاتی ہوں، کبھی کبھی۔ اب
میرے لیے سوائے اس کے چارہ ہی نہ تھا کہ طبیعت
خرابی کا بہانہ کر کے کلاس چھوڑ دوں۔ لال بیگ کی سٹ
اور "لاابالی" طبیعت سے تو یہ امید ہی بے کار تھی کہ کبھی
میری پوزیشن کا احساس ہوگا۔

اور تو اور ایک دن تو انھوں نے ستم ہی کر دیا
بڑے سے ہال میں مشاعرہ ہو رہا تھا۔ تمام نشستوں پر
سامعین کھپا کچھ بھرے ہوئے تھے۔ سب سے سچے سچے

تھی کہ اناؤس نے "جی ارسٹو" کے اظہار
میں مجھ سے قلم کی فرمائش کی، میں نے دہی
زبان میں مائیک پر ہاتھ رکھ کر لال بیگ
کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا "خدا
کے لیے انہیں ہٹا دیجیے" "انہیں"
اناؤس کے ساتھ چند شعرا نے قہقہے



بنا کلام سنار ہے
سنائی غزلیں
مجھے تو سن سن کر
بے میں بھی پہلی تھا
پنان سے اونگھ
اور کون کون گئے

پوچھا کسی نے مائیک کو ہٹا دیا، کسی نے شعرا کو لیکن لال بیگ وہ
وہیں ڈٹے رہے۔ میں نے دوبار کہا، خدا کے لیے انہیں نکال دیے
یہاں سے "اب میرے چہرے سے خوف کے آثار بری طرح ہوتا تھے۔ پشیمان
چھپاتے نہ جھپکتی تھی۔ میں نے التجا آمیز نظروں سے اناؤس کو، پھر شعرا کو اور آخر
میں صاحب صدر کو دیکھ کر آنکھوں آنکھوں میں گزارش کی۔

"اس جھینگہ کو جس کو لال بیگ کہتے ہیں لاحق ولاقوۃ، اس سے
آپ اتنا خائف ہیں " اناؤس مسکرایا اور یہاں پر سٹیج پر بیٹھا۔ اور لال بیگ پر
سنبلتے ہوئے مع اپنی لابی مونچھوں کی فزار ہو گئے۔ لیکن مجھے جی بھر کر ذلیل
کرنے کے بعد۔ خدا کا شکر ہے کہ طالبات اور سامعین آج تک اس راز
سے بے خبر ہیں اور خدا ہمیشہ ان کو بے خبر رکھے۔ آمین۔ آمین۔

بقیہ علاج باللون

ہزیان — صبح و شام نیلا تلوں کا تیل سر پر لاجائے۔
لاغر حصہ جسم پر روزانہ آدھ گھنٹہ تک سرخ شعائیں ڈالی جائیں۔
یرقان — مقام جگر پر ارغوانی اور زرد شعائیں باری باری ڈالی جائیں اور نیلا
پانی پلایا جائے۔

نوٹ :- اس سے پہلی قسط میں یہ بتایا جا چکا ہے کہ جس رنگ کی بوتل میں پانی تیل
تیار کیا جائے، وہ اسی رنگ کے تام پر پکارا جائے گا۔ مثلاً نیلی بوتل کا پانی نیلا
پانی اور سرخ بوتل کا تیل سرخ تیل۔ نیز یہ بھی بتایا جا چکا ہے کہ ایسے تیار شدہ رنگین
پانیوں کی مقدار غوراً ایک اونس سے دو اونس تک ہو اور اسے دن میں چار
پانچ مرتبہ تک پلایا جاسکتا ہو۔

(ختم شد)

۱۔ کہ میرا نام پکارا گیا۔ میرے قریب بھیجی ہوئی مسماۃ
نے چونک کر گھڑی دیکھی۔ رونق رہے تھے۔ میں نے نیند
اناؤس نے پھر میرا نام پکارا اور مائیکروفون کو میرے
نچا کیا۔ میری نظریں غیر ارادی طور پر فرش پر پڑیں۔ جہاں
میں مسماۃ "لال بیگ صاحب" مع اپنی طویل مونچھوں
نہ اندوز ہو رہے تھے۔ یا الہی اب کیا کروں؟ ڈور کی
بدن میں دوڑ گئی۔ دسمبر کا مہینہ تھا لیکن پسینہ کے قطرے
سے۔ اف میرے خدایہ اندو پاک مشاعرہ تھا۔ کالج
ن۔ مائیک کے سامنے آنا تھا اور آنا قیامت کی طرح
پڑھنا موت کی طرح اٹل۔ میں نے ڈر کے مارے لال بیگ
دھچپانے کی کوشش کی لیکن اف معبود! سٹیج
میں مجھے ہوتے سامعین۔ کالج کی طالبات نہ تھیں جن
پھر یوں بھی

تے آفت کے ہیں یہ پر کا لے
جاتے ہیں تاڑنے والے
ہوئے چند عمر اور جانے پہچانے شعرا کو میری غیر معمولی
دہ پریشانی تھی کہ یا الہی یہ ماجرا کیا ہو۔ میں مائیک کے
فی میری سہمی ہوئی نگاہیں لال بیگ پر جمی ہوئی تھیں
نون سے لگے میری پڑھی جانے والی غزل کی داد قبل از
۴۔ سامعین میں بے چینی برپا رہی تھی۔ اناؤس نے معنی
۵۔ دیکھا اور میرے لیے واقعی زندگی میں BE OR NOT
۶۔ ہو گیا۔ پہلے سوچا بھاگ جاؤں۔ پھر خیال کیا آنکھیں بند
ابھی میں اپنی شاعری کے مستقبل کی فاختہ پڑھنے ہی والی



ہونے کا جادو

حبیب اللہ رشدی ام۔ اے

5A71 60

آخری قسط

پانی کو دیکھ کر قازکی جان میں جان آگئی۔ وہ دوڑ کر پانی تک پہنچ گیا اور غذا تلاش کرنے لگا۔ بلس بھی کپڑے جھاڑ کر اٹھ کھڑا ہوا۔ زکی پیٹ پر ہم کر بیٹھنے کی کوشش میں اس کے ہاتھ پاؤں تھک گئے تھے۔ وہ ٹھنڈا ٹھنڈا ایک اونچے پتھر پر جا بیٹھا اور سوچنے لگا اب کیا کرنا چاہیے۔

آسمان پر بادل جمع ہونے لگے۔ بادلوں کو دیکھ کر بلس اور بھی پریشان ہوا کہ اگر بارش شروع ہو جائے تو وہ کہاں پناہ لے گا۔ اس انجمن میں پڑا ہوا تھا۔ اس کے سامنے چھوٹے چھوٹے پتھروں کی ایک ڈھیری سی تھی۔ اسے ایسا معلوم ہوا کہ اس ڈھیری میں کوئی چیز حرکت کر رہی ہو۔ بلس اپنی جگہ سے اٹھا اور ڈھیری کے اوپر کا پتھر ہٹایا۔ کیا دیکھتا ہے کہ ڈھیری میں وہی لونچا چھپا بیٹھا ہے۔ اس کی اس کو تلاش تھی۔ وہ ہونے کو دیکھ کر حیران رہ گیا مگر اس کو خوشی بھی ہوئی کہ اس کو کسی طرح خوش کر کے پھر سے انسان بنائے گا۔ اس نے خوشی اور حیرت کے لہجے میں ہونے سے پوچھا، ”تم یہاں کیسے آ گئے؟“

ہونے نے جواب دیا، ”اسی طرح جس طرح تم آئے۔ قازکی پیٹ پر سوار ہو کر!“

بلس: ”میں نے تمہیں وہاں بہت ڈھونڈا، جانوروں سے تمہارا پتہ پوچھا مگر کسی نے بھی نہ بتایا۔“

ہونا: ”مجھے معلوم ہو گیا کہ یہ تو بتاؤ تم مجھے تلاش کیوں کر رہے تھے؟“

س: ”تم نے مجھے اپنے جادو کے ہنر سے باشتیا بنا دیا، مجھے بڑا دکھ ہو۔“

ہونا: ”تم نے مجھ سے وعدہ خلافی کی۔ جب میں نے تم سے یہ کہا تھا کہ تم مجھے آزاد کر دو، میں تمہیں کھلونے دوں گا، تم اس پر راضی ہو گئے تھے مگر جب میں جال سے باہر نکلنے ہی کو تھا تم نے جھٹکا مار کر مجھے پھر جال میں، گردنا چاہا، اتفاق سے میں باہر گر پڑا۔ مجھے بہت غصہ آیا، اس لیے میں نے تمہیں چائنا لگا کر باشتیا بنا دیا مگر مجھے اس کا افسوس ہے کہ تمہارا سردیوار سے ٹکرا گیا۔“

س: ”میں نے تمہیں گرفتار رکھنے کے لیے جال کو جھٹکا نہیں دیا تھا بلکہ میں تم سے یہ کہنا چاہتا تھا کہ تم بجائے کھلونے دینے کے اپنے جادو کے زور سے مجھے وہ دمظ یاد کرادو۔“

ہونا: ”یہ بات تمہیں پہلے ہی بتا دینی چاہیے تھی، کھلونے پر راضی نہ ہونا چاہیے تھا۔“

بلس: ”مگر یہ بات تو مجھے بعد میں سمجھی، اس لیے میں نے جھٹکا دیا کہ تم جال کے اندر ہی رہو گے تو یہ بات بتاؤں۔“

ہونا: ”میں تو تمہاری شرارتوں سے واقف ہوں، اس لیے اس کو بھی شرارت ہی سمجھا۔ مجھے یہ کیسے معلوم ہوتا کہ تم میرا وعدہ بدلوانا



ہو۔ میں تو یہی سمجھا کہ تم اپنی عادت کے مطابق وعدہ خلافی پر اتر آؤ گے ہو، خراب لڑکھن نے وعدہ خلافی کا نتیجہ دیکھ لیا، تو وعدہ خلافی نہیں کرو گے؟“

”ہوئے،“ نہیں میں آئندہ کبھی وعدہ خلافی نہیں کروں گا، نہ جھوٹ بولوں گا نہ جانوروں کو ستاؤں گا نہ لڑائی یا امال کو کروں گا، مگر تم اپنے جادو کے اثر کو دور کر کے مجھے پھر سے انسان بن جانے دو۔ بالشتیا بن کر مجھے بہت دکھ ہے۔ مرغی تک مجھ پر حملہ کرنے لگی ہیں۔“

گاکر، ”کیا یہ پکا وعدہ ہے؟“

یہ بالکل پکا وعدہ ہے!“

ب جلدی سے اس سامنے والے باغ میں چلے جاؤ اور اُس بڑے درخت کی جڑ میں اُپلک سوراخ ہو، اُس میں جھپٹنا عنت برف باری ہونے والی ہے۔“

لرہنا غائب ہو گیا۔ ہوا تیز ہو گئی۔ بلس دوڑتا ہوا بڑے درخت کے پاس پہنچ گیا اور سوراخ میں جا گسا۔ بڑی تیز برفبار۔ بلس کا قاز بھی پناہ ڈھونڈتا ہوا اسی درخت کے نیچے آ پہنچا۔ دیکھتے کے دیکھتے ساری زمین اور جھیل کے اوپر برف سی تہہ جم گئی۔ قاز نے دکھ بھرے انداز میں کہا، ”میری ماں نے سچ کہا تھا۔ ہم کھیت ہی میں مزے سے رہ سکتے تھے کھاپی کر آرام سے اپنے ڈربے میں ہوں گے۔ مجھے یہاں جھیل میں بھی کھانے کو کچھ نہ ملا اور اب تو برف کی تہہ جم گئی ہے۔“

نے کہا، ”تو پھر گھر ہی واپس چلو۔“

نے کہا، ”میں یہی سوچ رہا ہوں۔ پہاڑوں پر جانا بے کاری، وہاں بھی برف باری ہو رہی ہوگی۔ مجھ سے بڑی غلطی ہوئی نے کہا، ”تو پھر چلے ہی چلو۔“

نے کہا، ”میں بھوکا ہوں، گھر پہنچنے سے پہلے ہی کہیں میرے پنکھ جواب نہ دے دیں۔“

نے کہا، ”یہاں درخت کی جڑ میں مجھے کیڑے مکوڑے نظر آتے ہیں۔ میں یہاں کی مٹی کھود کھود کر باہر پھینکتا ہوں۔ وہ سے کھانے کے قابل کوئی چیز ملتی ہے یا نہیں۔“

ہ کر بلس نے ایک خشک ٹہنی توڑ کر اپنے ننھے منے ہاتھوں سے درخت کی جڑ میں کھودنا شروع کیا اور بڑے بڑے پتے ماٹھا کر سوراخ سے باہر پھینکنے لگا۔ قاز متول کر اپنی پسند کے کیڑے مکوڑے کھاتا گیا۔ آخر بلس بالکل تھک گیا اور کہہ نہیں کھود سکتا۔“



نے کہا، ”میرا پیٹ تو نہیں بھرا مگر خیر یہ ناشتہ ہے۔ چلو، اب چلے چلیں۔“

سوراخ سے نکل کر قاز کی پیٹھ پر سوار ہو گیا اور ل طرف اڑنا شروع کیا۔ راستے میں قازوں اور بے کے پرے ملتے جاتے تھے۔ بعض پوچھتے

واپس کیوں جا رہے ہو؟“ پالتو قاز کہتا، ”برف باری سے جھیل کا پانی جم گیا ہے، کھانے کو کچھ نہیں ملتا اس لیے میں و

دائیں کے سفر میں ٹلس کو بہت مزا آیا کیونکہ اب اسے پہلے کی طرح گھبراہٹ نہ ہوئی۔ شاید سفر کے پُر لطف ہونے کی وجہ سے ٹلس کو ایسا محسوس ہوا کہ وہ بہت جلد اپنے کیفیت پر واپس پہنچ گئے۔

قازنیک اپنے جلد کے دروازہ پر اترا۔ قازنیک نے طنزاً پوچھا، ”کیوں تم بہت جلد واپس آ گئے؟“ قازنیک نے کہا، ”تمہارا کہنا سچ تھا، وہاں کھانے کو کچھ نہیں ملتا۔ سخت برف ماری ہو رہی ہے اور جھیل کا پانی جم گیا ہے۔“

ٹلس قازنیک کے پیٹھ پر سے اترتے ہی دوڑتا ہوا اپنے کمرے کی طرف گیا۔ جلی دروازے کے سامنے لیٹی ہوئی تھی اور کچھ دیر پہلے زمین کی طرف زینہ پر چڑھ کر کسی پر جا بیٹھا۔ وہاں بیٹھ کر وہ سوچنے لگا کہ بولنے کے وعدہ تو کیا ہو کہ وہ اپنا جادو اٹھالے گا اور اسے انسان بنادے گا مگر وہ تو کڑاں جھیل ہی پر غائب ہو گیا تھا۔ خبر نہیں یہاں تک آیا یا نہیں آیا۔ وہ اسی ادھیڑ میں تھا کہ اسے نیند آئی۔ ٹلس ماں کے صحت بھرے الفاظ سن کر جاگ اُڑا۔ وہ بڑی پریشانی کے ساتھ ٹلس کو زمین پر سے اٹھا رہی تھی اور جلی بڑی سے اپنی مالکہ کی ٹانگوں سے اپنا سر رکھ رہی تھی۔ ماں کی آواز پر جاگنے کے بعد ٹلس کی نظر سب سے پہلے جلی پر پڑی۔ اور اسے حیرت کہ جلی جو شہر کے برابر تھی اب اتنی چھوٹی اور مسکین کیسے بن گئی۔ ماں کی آواز کے ساتھ اسے ایک اور عورت کے بولنے کی آواز

دہی ہو رہی تھی۔ ”بھائی، جلدی سے بچے کی پریشانی پر ایڈوین لگا کر بیٹی باندھ دو۔“ اس نے منہ پھیر کر دیکھا کہ یہ تو اس کی چھوٹی تھی جو دوڑ ایک دوسرے قصبہ میں رہتی ہے اور مہینہ دو مہینے کے بعد اپنے بھائی یعنی ٹلس کے باپ سے ملنے آیا کرتی اس کے بعد اس کی نظر اپنے باپ پر پڑی جو کئی چیزیں اٹھائے ہوئے کمرے میں داخل ہوا اور ان چیزوں کو ٹھکانے سے رکھنے میں مشغول ہو رہا۔ ٹلس کے باپ نے اپنی بہن کے الفاظ سن لیے تھے۔ اس نے ماں سے پوچھا، ”کیا بات ہے؟ کس کو بیٹی باندھنے کی ضرورت ہے؟“ ماں نے غصے سے کہا، ”بھائی، یہ سب معلوم ہوتا ہے کہ کسی پریشانی پر چوٹ لگی ہے اور سوز

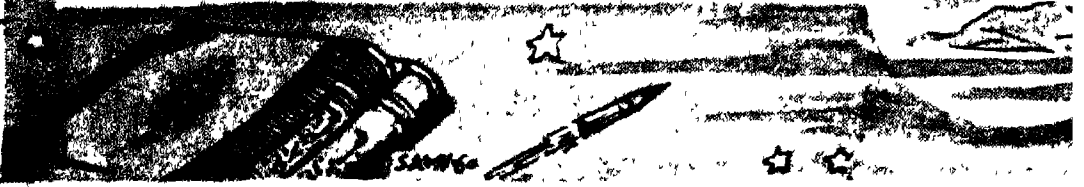
باپ نے کہا، ”معلوم ہوتا ہے یہ اُس وقت سے سوتا ہے۔“ اس نے ... ”باپ کچھ اور کہنا چاہتا تھا، بہن نے اس کی ... کاٹ دی اور کہا، ”بھئی آج تو تم اپنی سخت مزاجی کو اپنی ہی مدد رکھو، بچے کو کچھ نہ کہو! سال بھر کے بعد آج میں پیارے ٹلس کو دیکھ رہی ہوں۔ وہ بھی اس حالت میں کہ سوتے میں نیچے گر پڑا اور زخمی ہو گیا۔“



ماں نے بیٹی باندھنے میں مشغول ہو گئی۔ بھوپتی باورچی خانہ میں جاسے بنانے کے لیے چلی گئی۔ پتی بندھ جانے کے بعد ٹلس نے میز پر سے ڈالی تو اسے کئی کھلونے نظر آئے۔ مگر وہ یہ نہ سمجھ سکا کہ یہ کھلونے اس بولنے والے نے میز پر لار کھے ہیں یا پھوپھی اپنے ساتھ لائی ہوئے۔ دل ہی دل میں کہا کہ خواہ کچھ ہی ہو میں نے بولنے سے جو وعدہ کیا ہے، اُس پر قائم رہوں گا!

(ایک سویدش کہانی سے اخذ و اضافہ کے ساتھ)

امراض کی پیدائش پر کائناتی اثر



تھے۔ اس اصطلاح سے مراد جسم انسانی کی وہ کیفیت ہے، جو جب وہ بیماری پر غالب آنے کی کوشش کرتی ہو۔ اگر بحران مرض پر غالب آجائے تو اسے اچھا بحران سمجھا جاتا ہے اور اگر وہ بیماری سے مغلوب ہو جائے تو اسے بُرا بحران ناقص کہا جاتا ہے۔ اس کی مزید وضاحت یوں کی جا سکتی ہے کہ اکثر لوگوں کو بخار کی حالت میں یہ محسوس ہوا ہوگا کہ بیماری کے چند دن گزرنے پر ان کی تکلیف میں اچانک ایک تھکا دینے والی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہے، جسم میں تشنج اور سر میں درد بڑھ جاتا ہے اور ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جسم کو کوئی توڑے ڈال رہا ہو۔ پھر خوب پسینہ آتا ہے اور مریض اپنی تکلیف میں کافی کمی محسوس کرنے لگتا ہے۔ اسی کو بحران کہتے ہیں لیکن آج کل تو جسم کی قوت مدافعت کو جیسے بالکل بھلا دیا گیا ہے اور معالج اپنے مریض کے جسم میں بس جراثیم کا تعاقب کرتا رہتا ہے۔ (مترجم)

بحران کے مقررہ دن : اس مقالہ میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ ”قدیم ایرانی طب کا یہ بھی ایک نظریہ تھا کہ بحران ہر وقت نہیں ہوتا، بلکہ اس کے مقررہ دن ہوتے ہیں جو خطرہ کے دن سمجھے جاتے تھے۔ مثلاً مرض کا ساتواں، پچھدھواں اور اکیسواں دن، اسی کے مطابق جدول تیار کی جاتی تھی جن میں خطرہ کے دن اور خطرہ سے خالی دن درج کیے جاتے تھے۔ زیادہ مرنے والی بیماریوں کی صورت میں خطرہ کے مہینے اور سال بھی مقرر ہوتے تھے۔ یہ حسابی قاعدے اگر کوئس اور کینڈس (یونان) کی طب میں استعمال ہوتے تھے تو وہاں ان کی کوئی توجیہ نہیں کی جاتی مگر ایران میں نجوم چوں کہ ہمیشہ رائج رہا ہے، اس لیے طب میں بھی اجرام سماوی خصوصاً چاند کے سرچ المیر ہونے کی وجہ سے اس کا اثر امراض کے زیر و بم میں تلاش کیا جاتا رہا۔

میں یہ خبر دنیا کے بعض ترقی یافتہ ملکوں سے آئی تھی مرنے والے جانے اور چاند پر انسان کے پہنچ جانے کے نام سے ایک نئے طریق علاج کا وجود عمل میں لائے۔ لائٹ لائٹ اور عباس نفیسی نے ”امراض کی کائناتی اثر“ کے عنوان سے فرانسیسی زبان میں اپنے کتابچہ لکھا ہے اس سے اس امر کی تصدیق ہوتی ہے کہ کائناتی اثر، اس زمانے کے انسان کی کوئی نئی

نگاروں نے اسمعیل جرجانی کی کتاب ”ذخیرہ خوارزم“ سے لکھا ہے کہ قدیم ایرانی طب میں بھی نظام شمسی انسان کی تن درستی اور بیماری کے ساتھ ایک گہرا تعلق

وز بحران : زیر حوالہ مقالہ میں بتایا گیا ہے کہ قدیم راط اور جالینوس کے نظریہ نفیج مادہ اور بحران مرض و بکری مرض کی مخالفت میں یہ اسی طرح قوت مدبرہ سے فعل سمجھا جاتا ہے جیسا کہ یونانی نظریہ کے بارے میں جرجانی نے اپنی تصنیف میں یہ عبارت لکھی ہے کہ ان دو مخالف فوجوں کے مثل ہوتے ہیں یعنی حملہ

کی طریق علاج کی ایک بہت اہم اصطلاح ہے۔ زمانہ قدیم میں بحران پیدا ہونے والے دن کا خاص خیال دن کوئی مہل یا تھے اور دو مریض کو نہیں دیتے

جریان خون کا۔

یہ خیال قدیم مفروضہ سے پیدا ہوا، کہ انسانی عناصر سے بنا ہو جن سے باقی کائنات بنی ہو۔ لہذا، "اگر کے مطابق سب پر اثر ہونا ضروری ہو۔ مقالہ نگاروں کے یہ نظریہ بھی قدیم طبوں میں پایا جاتا ہو مگر ایرانی جویم زیادہ مشتاق تھے، ان میں یہ باتیں زیادہ پھیلیں۔ پوری سرھوئیں اور اٹھارویں صدی میں ایک طبی افسانہ کی بنیاد اصل نجوم اور مذہبی جادوگری پر تھی۔"

سگرٹ نوشی یا مے نوشی

لاس اینجلس (امریکا) کیسٹری کے نوبل انعام یافتہ لانس پائنگ نے ۱۸۔ فروری کو یونیورسٹی آف سڈ میں اپنے ایک لکچر کے دوران کہا کہ "نظری استبارتہ غیر فانی ہے کیوں کہ اس کی جسمانی بافتیں خود بخود کر لیتی ہیں۔ انسان اپنی ٹوٹ پھوٹ خود ٹھیک کر لیتے مشین ہو لیکن اس کے باوجود اس پر بڑھاپا آ جاتا مر جاتا ہو اور اس کے اسباب ابھی تک پردہ راز میں ڈاکٹر موصوف کے خیال انسان کے بڑھاپے کا یہ ہو کہ وہ اپنی بری عادتوں سے اپنے جسم کی مسلسل تذبذب ہو۔ اس سلسلہ میں انھوں نے سگرٹ نوشی کی طرف اشارہ کیا کہا کہ ایک پیکیٹ سگرٹ سے انسان کی عمر ایک بٹے پانچ کم لیکن انھوں نے درازی عمر کا ایک لی چسپ نوشی بھی وہ یہ کہ "اعتدال کے ساتھ شراب کے استعمال سے انسان کی زندگی یعنی دن میں ایک یا دو بار تھوڑی سی پی لی جائے۔"

ڈاکٹر پائنگ کا کہنا ہو کہ "آپ کو حیات ابدی حاصل آپ سگرٹ نوشی، لڑکیوں کا پیچھا کرنا، کار چلانا اور میں سفر کرنا چھوڑ دیں اور کبھی اپنا آکر سے نہ کر انہیں

کائنات کے باب و جہات ایام بحران و خطرہ میں بھی اس بات پر بہت زور دیا گیا ہو۔

انسان اور چاند: مقالہ نگاروں نے آگے بتایا کہ "قدیم ایرانی طب میں چاند کو اس لیے بھی زیادہ اہمیت حاصل تھی کہ یہ دوسرے ستاروں سے انسان کے زیادہ قریب ہو اور یہ سمجھا جاتا تھا کہ اس کا اثر انسان کے اختلاط پر سب سے زیادہ نمایاں ہوگا۔"

قدیم ایرانی مساجدوں کا خیال تھا کہ اس کا اگر مرض اس وقت واقع ہو جب چاند ۲۵ درجہ کے زیادہ ہو تو مریض کو چار دن میں بحران ہوگا اور اگر ۹۰ درجہ پر ہو تو سات دن میں، ۱۳۵ درجہ پر

گیارہ دن میں، ۱۸۰ درجہ پر چودہ دن میں اور ۳۶۰ درجہ پر ۲۱ دن میں۔ زیادہ مریض بیماریوں کی صورت میں جن کا بحران ۲۱-۴۰ دن میں ہو تا یوم بحران سورج کے مقام کے حساب سے شمار کیا جاتا تھا۔

بروج میں چاند کا مقام زیادہ تر مرض کے آئندہ نتائج کی پیش بینی کے لیے محسوب ہوتا تھا۔ اس سے معلوم کیا جاتا تھا کہ مرض کب پشاکھائے گا۔ اس کا نتیجہ زیادہ یا کم موافق ہوگا اور نجوم تشریح ابدان کے مطابق جسم کے ہر حصہ پر ہر ستارہ کا اثر معلوم کیا جاتا تھا۔

چنانچہ قدیم ایرانی طب کا نظریہ یہ تھا کہ "درم عشر دلیغ اگر اس وقت واقع ہو جب کہ چاند برج حمل میں ہو تو خطرہ بے سبکان کا ہوتا ہو، برج ثور میں وجع القلب، سرطان میں دق، حوت میں نفرس اور میزان میں اسقاط حمل کا نتیجہ خطرناک ہوتا ہو۔"

چاند کے دوسرے ستاروں کے قرآن سے بھی اہم نتیجے نکالے جاتے تھے۔ مثلاً اگر کوئی مریض اس وقت صاحب فراش ہو جب کہ چاند کا قرآن سعد ستاروں مثلاً مشتری، زہرہ یا عطارد سے ہو تو خیال کیا جاتا تھا کہ مرض خفیف ہوگا اور اگر خمس ستاروں مثلاً مریخ یا زحل سے ہو تو بیماری لمبی اور تکلیف دہ سمجھی جاتی تھی۔

ستاروں کی خاصیت کا اثر امراض کے پیدا ہونے اور ان کے پھیلنے پر بھی مانا جاتا تھا۔ مثلاً عطارد اور زحل سرد مزاج سمجھے جاتے تھے۔ اول الذکر ستاروں سے سہل، سوزش اور مہلک بخار کا خطرہ محسوس کیا جاتا تھا اور موخر الذکر سے گرم بخار اور



ن

ہسٹریل فوڈ ٹیکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ نے یہ دعو کیا ہے اور نیبو سے ایک ایسا مشروب تیار کرنے میں کام یابی ہوئی اور تازگی بخشنے میں دوسرے تمام مشروبات سے بہتر ہے۔ اداؤہ مشروب کا نام ”جیبر کاکٹیل“ رکھا ہے اور اس کا کہنا ہے کہ عرق اور سترہ نیبو اور نارنگی وغیرہ غذائیت سے بھرپور پھول گیا ہے۔ اس مشروب کے کئی فائدے بتائے جاتے ہیں مثلاً، ادراک کا فائدہ مند استعمال کیا جاسکے گا، جو ملک کے کئی پیدا ہوتی ہے۔ دوسرا یہ کہ سترہ، نیبو، نارنگی وغیرہ پھلوں میں فی ترشہ اور کچھ اور غذائیت بخش اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ تیسرا یہ مشروب گھروں میں آسانی کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ نسبت بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتی ہے۔ چوتھے یہ کہ اس مشروب کی خوش بو اور رنگوں کا استعمال نہیں کیا جاتا۔ اس کے علاوہ بے پھلوں وغیرہ کے رس کی بہ نسبت سستا ہوتا ہے۔

انسان

میں آئے یا نہ آئے، لیکن سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ کچھ سال پہلے لوگ عام طور سے کاغذ کے لباس پہننے لگیں گے۔ آج بھی فائبر کے کارکنان کاغذ کے پیرے صبح پہنتے ہیں اور شام کو پتے ہیں۔ اس عمل سے کارکنوں کو تاب کاری کا کوئی خطرہ نہیں ہے۔ دس دن پھر کاغذ کے نئے لباس مل جاتے ہیں۔ ہندوستان میں دانوں نے پیشین گوئی کی ہے کہ کوئلہ کا استعمال بہت کم رہے گا۔ یہ دعو ہے کہ اسے لے لے اٹھیں قوت استعمال کی جائے گی

یا بجلی کے ایسے کارخانے قائم کیے جائیں گے جو تھرڈ ورلڈ ہواؤں، دیباؤں اور سورج کی روشنی سے بجلی تیار کر سکیں گے۔ موٹر کاروں، لاریوں، بسوں اور ہوائی جہازوں میں پٹرول کے بجائے کوئی ایسا ایندھن استعمال کیا جائے گا جو پانی سے کام کے دوران ضائع نہیں ہو سکے گا۔ اس کی مثال سائنس دانوں نے پانی سے دیتے ہیں، لیکن آئندہ جو بڑی تیار کی جانے والی ہے، وہ عام بیڑیوں کی طرح جلد ختم نہیں ہوگی اور ایک بار گاڑی میں لگا دینے سے بہت عرصے تک کام کرتی رہے گی۔ اس مقصد کے لیے آکسیجن اور ہائیڈروجن کو ایندھن کے طور پر استعمال کرنے کے تجربے کیے جا رہے ہیں۔ عین ممکن ہے کہ کوئلہ یا تیل سے ایسی بجلی بھی حاصل کرنے میں کامیابی ہو جائے جو کبھی ختم ہی نہ ہو سکے۔ سائنس دانوں نے یہ امید بھی دلائی ہے کہ ۲۰۱۰ء میں انسان کی زندگی بالکل ”برقی“ ہو جائے گی۔ وہ بجلی کے مکانوں میں رہے گا۔ بجلی سے چلنے والی بسوں، ریل گاڑیوں اور کاروں میں سفر کرے گا۔ مختصر یہ کہ ہمارے سائنس دان ایک بہت خوب صورت دنیا کی امید دلاتے ہیں جس میں ان کے خیال کے بموجب ”سارے کام خود بخود ہوتے رہیں گے اور انسان کے کام کرنے کے اوقات بہت کم ہو جائیں گے۔“

سنوٹال کی عمر کے لیے

برٹش براڈ کاسٹنگ کارپوریشن نے اپنے ایک حالیہ رپورٹ میں یہ دعو کیا ہے کہ جنوب مشرقی انگلستان میں تقریباً صد سالہ اشخاص کی تعداد دو سو تک پہنچ چکی ہے جن میں ڈیڑھ سو سے زائد عورتیں ہیں۔ پچھلے دنوں روسی ماہرین اعداد و شمار نے بھی یہ دعو کیا تھا کہ ان کے ملک کے علاوہ جارجیا میں صد سالہ اشخاص کافی بڑی تعداد میں ہیں، اور یہ کہ اتنی عمر ہو جانے کے باوجود وہ لوگ بچے کتے ہیں اور کام کرتے ہیں۔ بی۔ بی۔ سی کا کہنا ہے کہ انگلستان کے صد سالہ لوگوں سے دو سوال کیے گئے۔ پہلا سوال یہ کہ ان کی درازی عمر کار کیا ہے اور دوسرا یہ کہ

بیسوں اور ٹیکوں کا دھواں

ایک مشہور برطانوی ڈاکٹر سروس فرانسس سپینے نے ڈیزل موٹروں اور ٹرکوں کے دھوئیں کو انسانی زندگی کے لیے انتہائی مہلک ڈاکٹر موصوف نے حال میں لندن کے ایک جلسہ میں تقریر کرتے ہوئے نئی سے زیادہ خطرناک ڈیزل کا دھواں ہوتا ہے۔ یہ بدلہ دار دھواں ہاں پھیپھڑوں میں جس مقدار میں ریزانہ داخل ہو رہا ہے اس کے پیش نظر تباہی صحت کے لیے زیادہ مضر نہیں معلوم ہوتی کیونکہ تباہی کو نئی سے انسان نقصانات کی اعداد و شمار کی تقابلی اور تجرباتی تحقیقات سے تصدیق ہو تقریباً بھی صورت حال ہمارے ملک میں بھی پرکھ چکی یہاں بھی ڈیزل والی گاڑیوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔

مردوں کی عمر مردوں سے زیادہ کیلئے ہے اور عورتوں کی عمر عورتوں کے لئے ہے۔ اس لئے کہ عورتوں کی عمر عورتوں کے لئے ہے اور مردوں کی عمر مردوں کے لئے ہے۔ اس لئے کہ عورتوں کی عمر عورتوں کے لئے ہے اور مردوں کی عمر مردوں کے لئے ہے۔ اس لئے کہ عورتوں کی عمر عورتوں کے لئے ہے اور مردوں کی عمر مردوں کے لئے ہے۔

مولے آدمی

انسان کی جسامت اور شرافت میں غالباً بڑا اگر اعلق ہو۔ قیصر روم نے اپنے ساتھ لیے آدمیوں کو رکھنے کی خواہش ظاہر کی تھی، جو مولے ہوں۔ کچھ عرصہ بعد جب نیدرلینڈز کے ایک نیشنل سروے کمیٹی نے اپنی تحقیقات سے یہ ثابت کیا تھا کہ مولے آدمی دہلے تھے آدمیوں سے زیادہ ایمان دار ہوتے ہیں اور فاقہ زدہ چہرہ لے ہوئے ایک لاغر آدمی کی بہ نسبت ایک مولے آدمی پر زیادہ اعتماد کیا جاسکتا ہو۔ کہتے ہیں کہ مولے آدمی فلپٹائنک ہوتے ہیں اور اپنے مزاج کے اعتبار سے ایسے لوگ بہت صابر ہوتے ہیں۔ لندن کے درزی جب اپنے کسی گاہک کے کپڑوں کا سائز بڑھتے دیکھتے ہیں تو خوش ہو کر کہتے ہیں کہ ”حضور! اب تمھوڑا اور ایمان دار ہو رہے ہیں۔“ مولے آدمیوں کے بارے میں سمجھا جاتا ہے کہ وہ کسی چیز کے بارے میں ہال کی کمال نہیں نکالتے۔ وہ زیادہ فکر بھی نہیں کرتے، جو زیادہ تر لاغر آدمیوں کے حصہ میں ہوتا ہے۔ یہ ساری خوبیاں مولے آدمیوں میں شاید اس لیے ہوتی ہیں کہ وہ اپنے حالات زندگی سے مطمئن ہوتے ہیں اور دہلے چلتے لوگ اپنا لاغر پن دور کرنے میں مصروف رہتے ہیں۔ قیصر روم نے ایک بار یہ بھی کہا تھا کہ ”مولے آدمی اتنا سوتے ہیں کہ وہ اچھے سازشی نہیں بن سکتے۔“ اسی طرح چہرے کے بارے میں اگر یہ کہا جاتا ہے کہ ”چہرہ دل کا آئینہ ہوتا ہے۔“ لیکن ہر بات پر ہنسنے اور اپنی خوش مزاجی ظاہر کرنے والا آدمی بھی ایک چھپا ہوا بد معاش ہو سکتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ خدا نے اپنے تمام بندوں کو پاکیزہ چہرے عطا کیے، لیکن انسان کے حادثات و اطوار سے اس کے چہرے میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے اور ماہرین کا کہنا ہے کہ اس میں کوئی شک نہیں کہ بعض لوگ اپنے چہرے سے نیک اور بعض بد معاش معلوم ہوتے ہیں۔“



ہمدرد صحت

جلد ۲۹ - نمبر ۸

کراچی

فی پرچہ ۶ سالانہ لکھ
دوسال کے لیے ۱۰ چھپے پڑے

ایڈیٹر حکیم محمد سعید

فہرست
مضامین

اگست ۶۰

اقبہ صحت

ڈاکٹر میرولی الدین

عائشہ دوا کی قوی الاثر رفیق کار

حامد اللہ افسر

بچنے والی بوٹی

م - رضوی

ہضمی کے نفسیاتی اسباب سے بچیں!

حامد اللہ افسر

رتھیں معلوم ہو کہ تم صرف چھ مہینے زندہ رہو گے!

ل کے زمانے کی احتیاطی تدبیریں

مولوی حکیم عبدالواحد

مرین (افسانہ)

گرچن سنگھ

بت کیا ہو؟

منصور علی خاں - بریلوی

لمبہ

لدی بیماریاں

طاہر صدیقی

ٹکلیوں کی ورزش

موسیٰ اقبال

وال و جواب

ادارہ

بہات سے کیسے نجات پائی

مسعود سید

ہ پروفسر (افسانہ)

وجیدہ نسیم

فکر کا شیر

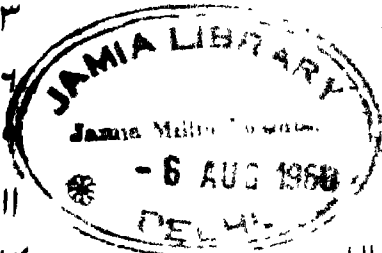
۲۲

دکھی رسواک

۲۵

مسعود احمد برکاتی

۷



طب روحانی مراقبہ صحت

ڈاکٹر پیر علی ایم ایس۔ بی۔ ایچ ڈی (ننن)، پیریٹریٹ لاپورٹ فیئر فاموٹائیہ جیڈاڈ

جس طرح اجرام سماویہ کا فضلہ لامحدود میں تعادل و توازن قائم ہے، اسی طرح تمہیں بھی ذات قیوم ہی کا سہارا ہے اور تمہارا تعادل و توازن اسی حق قیوم سے ہے جو تم پر محیط ہے، چاروں طرف سے گھیرے ہوئے ہے۔

تم ایک ذات غنی کے فقیر ہو، تمہیں کسی چیز کی کمی نہیں۔ اس غنی کا فضل، اس کی عطا، اس کا "ید ملارہ" تم پر اپنے فضل و عطا و کرم کی بارش کر رہا ہے "صیبا صیبا ہینا ہینا" اسی کے حکم سے کہ

اَسْأَلُوْا اللّٰهَ مِنْ فَضْلِهِ اللّٰهُ كَافٍ لَّكُمْ فَضْلًا

تم اسی سے مانگ رہے ہو اور اس کی حیات کاملہ تمہارے جسم کے ہر ذرہ سے اُبل رہی ہے اور تم اسی ذیلے نور کا ایک قطرہ ہو:

قطرہ نوری سرا پا نور باش بگند از غم دائم مسرور باش

غم و فتنہ غل و کینہ کے جذبات و خیالات کو چونکہ تم نے غفور صغیر اور ارفہ خیر سے بدل دیا ہے، اس لیے حق تعالیٰ کی حیات کاملہ تمہارے جسم کے ہر ذرہ سے اُبل رہی ہے:

ہر کے دروازہ من خارے ہند من گل بہم اور سزلے خاریا بدین جزای گل برم (سعدی)
حوادث یومیر کو تم حق تعالیٰ کے ارادہ اور شیت ہی سے ظہور پذیر دیکھتے ہو، اس لیے حق تعالیٰ کا ارادہ تمہارے لیے ہر شے کے حُسن کمال ہی کو ظاہر کر رہا ہے اور تم حق تعالیٰ کی خالقیت مطلقہ کے مشاہدہ سے مسرور اور دل شاد ہو:

شکر ہے تیری محبت کا شہا! دل جو دیوانہ تھا اب آباد ہے

تم نے غیر اللہ سے نفع و خیر عطا و منع، عزت و ذلت، غنی و فقر کی نسبت منقطع کر لی ہے اور اپنی بندگی، فقر و احتیاج کی نسبت صرف حق تعالیٰ ہی سے جوڑ لی ہے، اس لیے حق تعالیٰ کے لطف و کرم، رعایت و عنایت کی خاص نعمتی تم پر پوری ہو اور فرط مسرت تمہارا قلب چمک رہا ہے:

وصل تو جوں دست داد ملک جہاں گو مباش لعل تو جوں حاصل است جو ہر جہاں گو مباش

عاشق رے تو نیست طالب دنیا و دین آرزوئے جاں توئی، کون و مکان گو مباش

گردش گردوں اگر قطع شود، گو بشو حاصل فطرت توئی، دور زماں گو مباش

بے تو نیر ز جگرے، ہر چہ بود در جہاں مایہ جاں با توئی، سود و نیاں گو مباش

حق تعالیٰ کی محبت بھی کس قدر عجیب ہے۔ تمہارے سارے غم اور پریشانیاں، دکھ اور بیماریاں، حرف و غلط کی طرح محو ہو چکی ہیں اور ان کے قریب کی دولت پاک تمہاری ساری وحشت کا نور ہو چکی ہے۔ طمانیت و راحت، سکینت و جمعیت تمہاری جاں کو فیسبک، راحت و رضا و نعمت تغویض سے تمہاری روح ملبوس ہے، تمہارے قلب کے حجابات ٹھٹھکے ہیں، انس و قریب اور کمال مفعول ہو چکا ہے، جان تن دونوں راحت میں ہیں:

در بحر قنودہ اندوہ و آزار دم از وصل تو رفت، ہستی و بندام

شادی آمد و نصیب جانم شد انکوں جان تن خوش را براحت طایم



دوا کی قوی الاثر فریق کار

مغربی ممالک کا نیا رجحان

حادثہ

میں جو لوگ مذہبی تعلیم پاتے ہیں، اسپتال کے پادری کی ٹریننگ اُن کے کورس میں شامل ہے۔ حال ہی میں برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن نے یہ تجویز پاس کی ہے کہ ”ڈاکٹروں اور پادریوں میں تعاون کا صحیح مقصد طبی اور مذہبی طلباء پر کچھ دنوں مباحثوں کے ذریعہ پورے طور پر واضح کر دینا چاہیے۔“

اب وہ پُرانا مقولہ بے معنی ہو گیا کہ جب ڈاکٹر گھر سے باہر آئے تو پادری گھر میں داخل ہوتا ہے۔ مذہم کے بپ نے خطبہ گاہ سے اعلان کیا کہ اگر کسی شخص کی روح بیمار ہے تو طب کا کتنا ہی زبردست علم کیوں نہ ہو مریض کو کوئی نامہ قلبی نہیں پہنچا سکے گا۔ اور اس خطبہ کی آواز بازگشت برٹش میڈیکل جرنل میں گونجتی ہوئی سُنی گئی۔

اس سلسلہ میں بعض مشہور اور ممتاز ڈاکٹروں کے خیالات دیکھیں :
ڈاکٹر آر۔ ڈبلو۔ لکسٹن (پانچٹر اسپتال) فرماتے ہیں ”بیماری میں بھی اور تندرستی میں بھی انسان کا سب سے بڑا دوست اور بہی خواہ اُس کا اعتقاد ہے، جس پر وہ ہر حالت میں پورے طور پر بھروسہ کر سکتا ہے۔“

ڈاکٹر ای۔ بی۔ اسٹراس (سینٹ بارٹھولومیس اسپتال) فرماتے ہیں :
”اکثر ماہرینِ امراضِ دماغی اس امر پر متفق ہیں کہ ایک ایسے مریض کے شفا یاب ہونے کے امکانات زیادہ ہیں، جس کے مذہبی عقائد بخیرتہ اور مستحکم ہیں بہ نسبت اس مریض کے جو کسی مذہب میں اعتقاد نہیں رکھتا۔“

ڈاکٹر جیمس برنٹ سے (کراؤن جنرل اسپتال) کہتے ہیں : ”زیادہ سے زیادہ معلوم اب اُس امداد کی قدر کرنے لگے ہیں جو انہیں مذہبی رہنماؤں سے ملتی ہے۔“
ڈاکٹر آلفرڈ ڈووری فرماتے ہیں ”تمام بیماریاں جسمانی، نفسیاتی اور روحانی پہلو رکھتی ہیں اور یہ سب ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ بہت سے مریضوں کے لیے سب سے بڑی دشواری یہ ہوتی ہے کہ ان کا کوئی مذہبی تصور نہیں ہوتا۔“

برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کے ہسٹنٹ سکریٹری ڈاکٹر ای۔ پی۔ کلکٹن

سنگر اگر انگلستان میں باہم کا ایک ڈاکٹر ایک جان چیرہ ایکسپس ہندن کے ایک اسپتال کے سرجنوں نے دیکھا کہ اس کی گھوڑکی نہ ہیں اور اس کے دماغ کی بائیں طرف بہت چوٹ آئی ہے۔ اس کا فیصلہ یہ تھا کہ جان ایک کبھی بول نہیں سکے گا اور اس نقل طور پر مغلوب رہے گا۔ اس کے باوجود اسپتال سے آنے رکتا تھا، بلکہ تھوڑی بہت بات چیت بھی کرتا تھا۔
جان کی صحت یاب ہونے کے سلسلہ میں یہ بھی کہ بڑے بڑے تھے اور زمین جو وہاں موجود تھیں اور اسپتال میں اس سب جان کی صحت یابی کے لیے دما کر رہے تھے اور یہ بحال ہونے کے دوران میں برابر جاری رہیں۔

سرجن نے آپریشن کیا اُس کا بیان ہے کہ ”میں اندر سے دت یاب ہونے میں دما کے اثر پر کامل یقین رکھتے ہیں۔ اسپتال میں لایا گیا، ہم لوگ اسی وقت سے اس کے لیے ہیں کہہنا کہ جان کی صحت یابی ایک معجزہ تھا، ہاں یہ ضرورت یابی شفقہ کوشش اور نظم اتحاد عمل کا نتیجہ ہو اور اس شریک تھے وہ دماغی مدد کے لیے دت بدعات تھے۔“

ہے کہ مغربی ممالک میں طب اور مذہب ایک دوسرے میں جتنے پہلے کبھی نہیں آئے تھے۔ اس سلسلہ میں پُرانے فاکر مذہبی رہنما اور طبی ماہر ایک دوسرے سے بازی لے تھے۔ اب یہ بات نہیں ہے۔ آج اعتقاد اور صحت دونوں لوشہ نہیں ہے۔

ہزاریشنل ہیلتھ سروس اسپتالیں ہیں اور ہر اسپتال ضرورتوں کو پورا کرنے کے لئے پادری مقرر ہیں انگلستان

لڑکی سیدی ہو کر چلنے لگی۔ اس کا شانہ بالکل ٹھیک ہو گیا۔ اس کی ماں یہ کہا
نے گئی کہ میں اسے پھر لاؤں گی۔

مسٹر آنسلو کہتے ہیں: "جب ایڈورڈس مریضوں کو دیکھ چکے تو میر
سے گفتگو کی، انہوں نے کہا: "روحانی علاج اور علاج بالاعتقاد میں بڑا فرق
روحانی علاج میں مریض کے اعتقاد اور اس کے اشتراک عمل سے کوئی دا
ہوتا۔ روحانی علاج کا انحصار تمام تر خدا کی مدد پر ہے۔ اس کے برخلاف
بالاعتقاد کا تعلق مریض کے اعتقاد اور اس کی قوت ارادی سے ہے۔"
مسٹر آنسلو آگے چل کر کہتے ہیں: "ایڈورڈس نے مجھ سے کہا کہ جو
پاس علاج کے لیے آتا ہے اُسے میرے مذہب پر اعتقاد رکھنے کی ضرور
ہے، نہ اُسے میری کسی قوت پر بھروسہ کی ضرورت ہے۔ روحانی علاج
میں کارگر ہوتا ہے۔ آج آپ نے اس لڑکی کو دیکھا تھا۔ وہ بیماری بہری تم
خیر نہیں تھی کیا ہو رہا ہے۔ میں کیا کر رہا ہوں۔ اس کے باوجود اُسے فائدہ
اگر اعتقاد ہو تو اس سے مدد ضرور ملتی ہے۔ روحانی علاج کے مرکز کی ایک
خصوصیت اس کا "غیر حاضر علاج" کا طریقہ ہے۔ لوگ ہمیں اپنے متعلقہ
عزیز یا دوست کے متعلق خط لکھتے ہیں اور اس کی بیماری کا حال بیان کر
ہم یہاں سے اس کا علاج کرتے ہیں۔"

ایڈورڈس نے اپنی گفتگو جاری رکھی: "جب کوئی ہماری مدد طلب
چاہے رات ہو یا دن، ہم دعا کرتے ہیں، ہم خدا کی مدد طلب کرتے ہیں جو
کی روحوں کی مدد سے ہمیں حاصل ہوتی ہے جو دنیا سے گزر چکے ہیں۔
میں اپنی اس قوت کو خدا کا عطیہ تصور کرتا ہوں اور صرف مجھ
حاصل نہیں ہے، بلکہ میرے رفقاء کے کار جارج اور ایکویس بھی یہ خدا داد
ہے۔ اس کے علاوہ کئی ڈاکٹر اور پادری ہیں، جن میں یہ قوت بیدار ہوئی
پادری ایلیکس ہنریس ہیں وہ ہم سے روحانی علاج سیکھنے آئے تھے۔ ان
صلاحتیں تھیں اور انہوں نے خوب ترقی کی۔ وہ آل سینٹس گرجا گھر پانچ
سال رہے۔ ان سے لوگوں کو بہت فیض پہنچا اور اس گرجا گھر کو بہت
اب وہ انٹار لوکناٹا کے ایک مشن میں چلے گئے ہیں۔"

ایڈورڈس نے اپنی گفتگو جاری رکھتے ہوئے کہا: "ہم چاہتے
اور طلب ہماری مدد کریں۔ ہم لوگوں کو یہ مشورہ دیتے ہیں کہ وہ ڈاکٹر
کریں اور انہیں یہ بھی بتادیں کہ ہم روحانی علاج کے مرکز میں گئے تھے۔"

فرماتے ہیں: "ڈاکٹر اور پادری دونوں کے اعتقاد میں سے مریضوں کی تمام ضرورتیں پوری
ہو سکتی ہیں۔ دماغ کا مقصد ایک ہی ہوتا ہے۔ گو طریقہ کا مادہ میدان عمل مختلف ہوتا ہے
ہم ڈاکٹر ہیں کو آپ اس کا احساس پیدا ہو گیا ہے، مگر ضرورت اس امر کی ہے کہ کم زیادہ
سے زیادہ روحانی قوتیں حاصل کرنے کی کوشش کریں، تاکہ ہم اپنے فرائض زیادہ اچھی
طرح انجام دے سکیں۔"

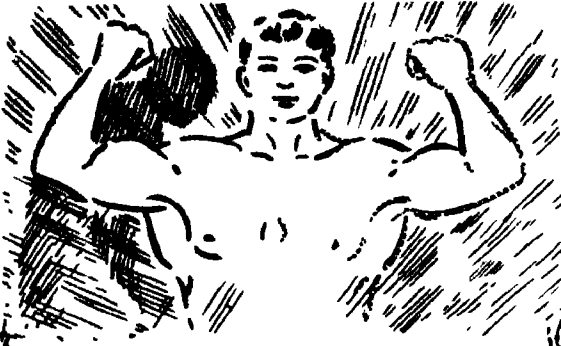
اب ڈاکٹر اس امر سے اچھی طرح واقف ہیں کہ اعتقاد انسان کی صحت بخشی
کے لیے ایک جزا قوی مندر ہے۔ ڈاکٹر ولیم آسٹن بھی رہنا نہیں ہیں، بلکہ ایک مشہور
صلح ہیں۔ وہ کہتے ہیں: "زندگی میں اعتقاد سے زیادہ عجیب و غریب چیز اور کوئی
نہیں ہے۔ یہ ایک ایسی محرک قوت ہے جس کو کسی پیادہ سے وزن کیا جاسکتا ہے
اور دو تولا جاسکتا ہے۔"

اس سلسلہ میں روحانی علاج کا ذکر بھی دلچسپی سے خالی نہ ہو گا۔
برطانیہ میں آج کل ہیری ایڈورڈس بڑے مشہور اور ممتاز روحانی علاج
کے ماہر ہیں۔ ان کی عمر اس وقت ۶۴ سال ہے۔ انہوں نے ایک ادارہ "روحانی
علاج کا مقدس مقام" کے نام سے سترے میں قائم کر رکھا ہے۔ ۱۹۵۷ء سے اب
تک ایڈورڈس ہزاروں مریضوں کا کامیابی کے ساتھ علاج کر چکے ہیں۔ ان میں برطانیہ
کے شاہی خاندان کے چار افراد بھی شامل ہیں۔

حال ہی میں مسٹر سے آنسلو اس مرکز میں گئے تھے۔ ان کا بیان
ہے کہ یہاں لاقعد آدمی ایڈورڈس اور ان کے دو ساتھیوں جارج اور ایکویس بڑوں
سے مدد حاصل کرنے کے لیے آتے ہیں۔ وہ اپنے کام کے متعلق ہر قسم کی تحقیقات کے
لیے بڑی خوشی سے راضی ہو گئے۔ جو مریض ان سے مشورے کے لیے آئے ہوئے تھے
مجھے ان کے قریب بیٹھنے کی دعوت دی گئی۔

ہر مریض سے ایڈورڈس بڑی نرمی اور بڑے اخلاق سے بولتے تھے۔
مریض کے جسم میں جہاں تکلیف ہو وہ اپنا ہاتھ وہاں رکھ دیتے تھے اور اپنی انگلیوں
بند کر دیتے تھے اور دعا کرتے تھے۔ ایڈورڈس اور ان کا ساتھی بڑوں کسی مریض سے جھگڑنے
کے لیے کہتے تھے، کسی کا ہاتھ اوپر اٹھانے میں اس کی مدد کرتے تھے۔ وہ ہاتھ جو شاید
برسوں سے بے حس و حرکت تھا ہوا تھا اور پھر یہی عمل مریض خود بغیر مدد کے انجام
دیتے تھے۔

ایک چلے برس کی بچی اپنی ماں کے ساتھ آئی۔ اس بچی کی رڑھ کی ہڈی مڑی
ہوئی تھی لہذا اس کا ماہانہ شانہ ناقابل حرکت تھا۔ یہ بہری بھی تھی۔ علاج کے بعد یہ



سرچشمہ قوت

کچھ ملکوں میں ہیں، اکثر
بوڑھے بھی جواں پیکر
ہم ہیں کہ جواں ہو کر
بوڑھوں سے بھی ہیں بدتر

جاں باز و جری ہم تھے
طاقت کے دھنی ہم تھے
بلوان کبھی ہم تھے
کیوں آج ہیں یوں ابتر

آجائے وہ عالم پھر
ویسے ہی بنیں ہم پھر
ہو ہم میں وہی دم پھر
ہوں ہم میں وہی جو ہر



طاقت کی جو چاہت ہے
سرمایہ راحت ہے
سرچشمہ قوت ہے
سینکا را کا اک ساغر

بیان ہے کہ "ایڈورڈس نے ایک بڑا دفتر قائم کر رکھا ہے، جہاں جواب دیے جاتے ہیں جو رفاہی دفاتر میں موصول ہوتے رہتے ہیں سے کچھ لیتے نہیں۔ ہاں لوگ بڑی بڑی رقمیں ان کے پاس نہ کے فائل بھی دیکھے۔ ان میں برطانیہ اور دوسرے ملکوں کے خطوط بھی مجھے ملے۔ ہارلے اسٹریٹ کے ایک ممتاز اور خطاب اس شخص کو آپ کی روحانی توجہ سے بہت ہی فائدہ ہوا ہے۔

ترہوا میں آپ کا بہت ہی ممنون ہوں"

نے ایک لڑکی کے متعلق، جو خون کے کیس میں مبتلا تھی اور جسے سے بہت زیادہ فائدہ ہوا تھا، لکھا تھا "اب اس کا خون ٹھیک قوت ہے جتنی پہلے کبھی نہیں تھی۔ آپ جو کچھ کر رہے ہیں اس کو گزار دیں"

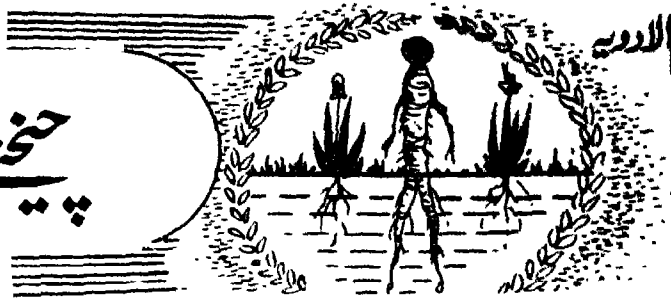
اسٹریٹ کے ایک اور ڈاکٹر کے پاس بھی گیا، جو محض بدن کو چھو کر علاج کرتے ہیں۔ انہوں نے ایڈورڈس اور دوسرے روحانی علاج تعریف کی، انہوں نے کہا "ان لوگوں کو جو قوت حاصل ہے، ایک توضیح ہے۔ ان لوگوں کی روحانی قوت تابکاری اور شعاع افشانی اور ضروری کا ایک ہالہ ہر شخص کے گرد موجود رہتا ہے ایک سائنس دان ڈاکٹر ہینڈرس نے ناپا ہے اور اس کا فوٹو ری طرح کے اسی فی صدی آدمی اس ہالہ کے حدود کو محسوس کر سکتے ہیں۔ جب جسم میں کوئی خرابی واقع ہوتی ہے تو اس قسم کی ہوجاتی ہیں۔ ان کو معلوم کیا جاسکتا ہے اور تشخیص بعد روحانی علاج شفا بخش شعاع افشانی کرتا ہے۔ اس میں سے روحانی علاج کام لیتے ہیں"

بیان ہے کہ "اس طریقہ علاج سے فالج اور سل ودق کے رہ ہوا میں تو خود اپنی روحانی قوت سے بہت کم کام لیتا ہوں نیز کہ اس کی تکنیک سکھا دیتا ہوں اور وہ اپنے گھر جا کر اس پر

علاج سے شفا بخشی کی اتنی زبردست شہادتیں موجود نہیں نظر انداز نہیں کر سکتا۔

پینے والی بوٹی

م۔ رضوی



وقت جان دے دیتا تھا یا تھوڑی دیر بعد مر جاتا تھا۔

جوزفین فلیوس نے پہلی صدی عیسوی میں مردم گیاه کے بارے میں لکھا ہے:

”شہر کے شمالی حصہ کو جو وادی گہرے ہوئے ہے اس کو آگ لگایا جاتا ہے وہاں اسی نام کی ایک انجوبہ رونگار جڑ پیدا ہوتی ہے۔ یہ شعلہ رنگ سرخ ہوتی ہے اور شام کے وقت اس میں سے شعاعیں نکلتی ہیں۔ اس لکھاڑا ناشکل ہے اس لیے کہ قریب پہنچتے ہی یہ اپنی جگہ سے ہٹ جاتی ہے اور اسی وقت ساکن ہوتی ہے جب اس پر پیشاب یا عورتوں کا خون چھڑا جالے۔ تب بھی آدمی ہاتھ سے پکڑ کر اگر پوری جڑ نہ باہر کھینچ لے تو موت یقینی ہے، لیکن ایک طریقہ سے آدمی اس کو بلا خطرہ حاصل کر سکتا ہے وہ یہ ہے، اس کے بعد وہ کتے والا ذکرہ بالا طریقہ بیان کرتا ہے۔ منجملہ دیگر خواہم کے اس کے قول کے مطابق اس جڑ کو ارواح خبیثہ دفع کرنے کے لیے بھج استعمال کیا جاتا تھا۔

اس کے بعد اس پودے پر تلوار سے قابو پانے کا ایک بہتر طریقہ معلوم کر لیا گیا۔ کھودے والا آدمی پودے کو ہوا کے رخ پر دیکھ کر اپنا چہ مغرب کی سمت کر لیتا تھا اور اس طرح اس کی مہلک چخچوں سے محفوظ رہتا تھا۔ لوگوں میں یہ بات مشہور تھی کہ اگر وہ آدمی پودا کھاڑنے میں ناہیما ہو جائے تو زمین شق ہو کر اس میں سما جاتا ہے اور ہمیشہ کے لیے ایک بھج کے پتھریں پھنس جاتا ہے۔

مردم گیاه (Mandrake) کا پراسرار پودا انسانی جسم سے کافی مشابہت رکھتا ہے اس کی جڑ پچھلے انسانی دھڑ کی مانند ہوتی ہے اور پکا ہوا پہل سے شباب ہوتا ہے۔ اس کو اگر جڑ سمیت اکھاڑ لیا جائے تو یہ بڑبڑچھوٹے پیلے پر آدمی کا جھمکنا نظر آتا ہے۔ انسانی جسم سے اتنا حامل ہونے کے سبب سے لوگ اسے کتروہجے کی حیوانی زندگی کا حامل تصور کرتے تھے۔ جرمن، یونانی، روم اور دیگر مغربی ممالک میں اس کی بابت عجیب و غریب روایات مشہور تھیں۔ چین عرب اور ہندوستان کے لوگ بھی اس بوٹی سے واقفیت رکھتے تھے۔

ایک زمانہ میں اس بات یقین کیا جاتا تھا کہ اس پودے کو اکھاڑنے والا آدمی فی الفور گر کر ہلاک ہو جاتا ہے۔ یہ پورا دھرتی مائے الگ ہوتے وقت چھین مار لے اور دردناک انداز میں کراتا ہے اور اگر کوئی ان چخوں کو سونے تو ذرا سی دیر بعد مر جاتا ہے۔ یا عمر بھر کے لیے دیوانہ ہو جاتا ہے اس بات کا ذکر کہیں کہیں شیکسپیر کے ڈراموں میں بھی ملتا ہے۔ پھر بھی ایک خاص طریقہ سے بیز کسی نقصان کے کچھ لوگ اس کے حصول میں کامیاب ہو جاتے تھے طریقہ تھا کہ پہلے پودے پر تین مرتبہ صلیب کا نشان بنایا جاتا تھا پھر اسی کا ایک سہرا مضبوط کتے کی دم میں اور دوسرا پودے کی جڑ کے نزدیک باندھ دیا جاتا تھا اور کتے کو اس وقت تک کوڑوں سے پٹایا جاتا تھا جب تک کہ اس کی آزادی کی جتنی جہد اور زور آزمائیں سے جڑ زمین سے کھینچ کر باہر آجائے۔ یہ عمل کہنے والے انھماں اس وقت اپنے کانوں میں سوم یا روتی وغیرہ اچھی طرح ٹھونس دیتے تھے مبادا وہ مہلک کراہ سن پائیں۔ بے چارہ کتا ”بہر حال“ اسی

لے (i) Would curses kill, as doth the bitter mandrake's groan

Henry VI Part II

(iii) Torn out of the earth,

That living mortals, hearing them run mad

Romeo and Juliet

(Hil) Give me to drink mandragora,

Antony & Cleopatra.

ہیں میں مردم گیارہ (Mandrake) کی بابت وردل چپ افعال و خواص مشہور تھے۔ خلا اگر کسی معرہ رقم اس جڑ کے ساتھ مقفل کر دی جائے تو کچھ دورے گئے گی۔ یا اس کے ذریعہ خزانوں اور دفینوں کا نشانہ لے سکیں تو توں کے بارے میں عجیب و غریب توہمات جو دگی گھر کی خوش حالی بڑھاتی ہے اور اس کو اپنے رکھنے والا عدالت اور قانون کی زد سے باہر ہوتا ہے۔ ہدکان میں مردم گیارہ کی موجودگی سخت مشتبہ اور تشویش یں۔ اس کا مالک جادوگر سمجھا جاتا تھا جو علاج مریضوں، مستقبل کا حال بہ آسانی معلوم کر سکتا تھا اور جس کے لیے ہاتھی ۱۳۰ میں ہبرگ کے اندر تین عورتوں کو صرف رت دی گئی کہ ان کے مکان سے مردم گیارہ کی جڑیں برآمد

وڈلٹ دوم کے پاس ان جڑوں کے متعدد نمونے تھے تو قیتی لباس پہنا تا اور بہترین قسم کی غذا پیش کرنا تھا اور نہ کہ روز غسل دیتا تھا جس پانی میں غسل دیا جاتا وہ بہت مل خیال کیا جاتا تھا۔

مرتہ حاصل کر لینے کے بعد اس سے نایات چھٹکارا یا بہت شیطان اس پر خاص نظر رکھتا تھا۔ اسے آگ میں ڈالیں، جنگل میں پھینک دیں یا پہاڑ کی چوٹی سے گرا دیں، ایسے گھڑ آئیں گے تو اس زمینی بالشتی کو فرش پر لٹکائیں، جھانکنا، یا اپنے بستر میں چھپا ہوا موجود پائیں گے۔ جان ب صورت یہ بھی کہ آپ نے جتنی رقم اس کو خریدی ہے یا کسی دوسرے شخص کے ہاتھوں فروخت کر دیں۔

تصور یہ تھا کہ یہ بوٹی قدرتی طور پر شاذ و نادر ہی ملتی ہے بلکہ ہے جہاں کسی زمانہ میں مقفل یا پھانسی کا تختہ رہ چکا ہو۔ اس جڑ کا مالک مرتے وقت بطور ورثہ اپنے بیٹے کو حوالے نہ حفاظت سے خوب صورت تاجورٹ خاصہ دھندو تھیں میں رکھا پراک تصویر لیتی ہوئی تھی۔ اس تصویر میں تختہ دار پراک

جود کو دکھایا جاتا تھا اور اس کے قدموں کے قریب مردم گیارہ آگئی ہوتی تھی۔ آئیں لیٹ میں یہ جودوں کی جڑ، کبھی جاتی تھی اس کے ذریعہ جودی کا طریقہ یہ تھا کہ اگر جے کی کسی بڑی تقریب کے موقع پر جب کوئی غریب بیوہ انجیل مقدس کے دو مقامات، 'مکتوب حواری' (Epistle) اور 'بشارت میسوی' (Gospel) کی درمیانی عبارت کا ورد کر رہی ہو تو جود اس کا کوئی سکا اڑا کر رکھے جب وہ جود کسی غیر محفوظ جیب سے رقم اڑاتا چلے تو وہ چرایا ہوا سکہ مردم گیارہ کی جڑ کے نیچے رکھ دے۔ تھوڑی دیر بعد مطلوبہ رقم چور کی جیب میں ہوگی۔

یہ پورا جزائریونان میں عام طور پر پیدا ہوتا ہے اور وہاں ابھی تک کچھ خوش اعتقاد یونانی نوجوان مردم گیارہ کی جڑ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے عمل خُب کے لیے بطور تعویذ بیٹے ہیں۔

جوں جوں زمانہ گزرتا گیا اس کے مالی فوائد سے زیادہ دعائی خواص پر توجہ دی جانے لگی۔ کچھ لوگ اس کو کا بوس، درد دندان اور تشنج وغیرہ کے علاج میں استعمال کرنے لگے۔

ضعیف الاعتقادی اور کم علمی کی ان بے سرو پادا ستانوں سے قطع نظر، بطنی سائنس کے نزدیک اس پر اسرار بوٹی کی حیثیت اور اہمیت کا ختمہ جاتو آگے پیش کیا جا رہا ہے۔

مختلف نام: اسے عربی میں بروج الغم اور اصل الفاخ۔ فارسی میں سنگ شکن، مہرہ گیارہ اور مردم گیارہ سنسکرت میں پھننا، لچھمی، ہندی میں لکھنا لکھنی انگریزی میں (Mandrake) اور لاطینی میں Mandra gora off وغیرہ ناموں سے موسوم کرتے ہیں۔

مقام پیدائش: یورپ، مغربی اور وسطی ایشیا اور شمالی ہندوستان میں پیدا ہوتا ہے۔ برطانیہ کے باغوں میں بھی مل جاتا ہے۔ دراصل یہ بحیرہ روم کے خطہ کا پودا ہے۔

ماہیت: باقی لحاظ سے اس کی جڑ کا قدم ہوئی ہے۔ پتے پتے گوشہ، اسائی مکمل اور مڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ ریشہ نہیں ہوتا لیکن پھول جو سفید رنگ اور گھنٹی کی شکل کے ہوتے ہیں، دھنوں میں لگتے ہیں۔ پختہ پھل خاصا بڑا زرد رنگ کا نرم گودے دار ہوتا ہے اور دو حصوں میں بٹا ہوتا ہے جن میں گودہ کی شکل کے بہت سے بیج ہوتے ہیں۔ نباتات کے مطابق آلوہ کے خاندان کا پودا ہے۔

شکران، مردم گیا، چوبِ عشق بچیاں اور کاہوکو اس حد تک ابالاجائے کہ اسفنج میں جذب ہو جائیں اور جو گرم کر کے بوقتِ ضرورت اس مریض کے تھنوں پر رکھا جائے جس پھل کرناہو بچیاں تک کہ وہ سوجائے اور تب اس پر عملِ جراحی کیا جائے۔ باپ ٹشاپورٹا (Baptista Porta) کے "فطری جادو" کے خواب آور دواؤں کے نسخوں میں فی الفور نیند لانے کے لیے ایک "مذہبوش کن سیب" کا نسخہ بھی درج ہے جس کے اجزائے ترکیبی ہر مردم گیاہ، انیون وغیرہ شامل ہیں۔ اس سیب کے سونگھنے سے آدمی فوراً آنکھیں بند کر لیتا ہے اور گہری نیند سوجاتا ہے۔

اسی ضمن میں مردم گیاہ کی بابت مورخِ فزنی نس (Frontinus) نے ایک تاریخی واقعہ بیان کیا ہے کہ مشہور قاتل دسپسٹار ہنی بال نے ایک مرتبہ بربروں کو شکست دینے کے لیے انوکھی جنگی چال چلی اس کی فوجیں لڑتے لڑتے یکایک کرنا کر سپاہیوں میں اور میدانِ جنگ ہر شراب کے بہت سے پیے چھوڑ گئیں جن میں مردم گیاہ کو حل کر دیا گیا تھا نتیجہ یہ ہوا کہ بربری سپاہی شدید نشہ آور شراب کو پی کر دھت ہو گئے اور ہنی بال کے سپاہیوں نے دوسرے حملے میں کشتوں کے پٹے لگا دیے۔

سعالین

ہر قسم کی کھانسی اور نزلہ و زکام میں فائدہ دیتی ہے۔ بیٹھی ہوئی آواز کو کھولتی ہے۔ گلے کی خراش کو دود کرتی ہے۔ مرد، عورت، بچے اور بوڑھے سب کے لیے یکساں مفید ہے۔



ہمدرد

فعال و خواص: انڈین میڈیسیٹریکل کے مطابق اس میں (Man dragonine) میں ڈرگوبان نامی جوہر پایا جاتا ہے جو مسکن، نشہ آور، مقدارِ مٹی اثرات رکھتا ہے۔ اس کی پتیاں مقامی طور پر بے حس کرنے کے لیے دردناک اور اہم پر لگائی جاتی ہیں اس کے افعال بیلادون سے ملتے جلتے ہیں لیکن اس کی نسبت کم اور ہوتے ہیں۔ دھتورہ کی طرح یہ ذکور وراثت کے مبنی بچیاں میں اضافہ کرتا ہے۔

ہو میں مٹی میں مریض وجہ المفاصل (دگھیاہ) کے لیے اس کو استعمال کیا جاتا ہے اور اچھے نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ طب ہونانی میں ہملہ دیگر خواص کے اس کا یہی استعمال بیان کیا گیا ہے۔

قدیم معالجین موم گیاہ سے بہت اچھی طرح واقف تھے اور اس کو مختلف طریقوں سے استعمال بھی کرتے تھے۔ اہلِ چین کے نزدیک یہ جڑ کاٹا پلٹ رساؤن ادویہ کے زمرہ میں شامل تھی جو کمزور اور بیمار جسم کو تندرست اور شدہ زور ناکاز سرلوطف زندگی سے ہمکنار کر دے۔

مغربی ممالک میں اکثر یہ دوا قوتِ مردی بڑھانے کے لیے اکسیری صفات کی حامل مشہور تھی اور تجدیدِ شباب کے لیے کیا آخر تصور کی جاتی تھی بعض نسوانی امراض دور کرنے میں بھی مردم گیاہ مفید اور موثر دوا سمجھی جاتی تھی بالخصوص بانچہن دور کرنے کے لیے بہت شہرت رکھتی تھی۔

عہدِ قدیم میں مردم گیاہ کا غالباً سب سے اہم طبی استعمال عمدہ دوا کی حیثیت سے کیا گیا جب کہ رومی اور یونانی اطباء یخ مردم گیاہ کو مریضوں پر عملِ جراحی سے پہلے بے ہوش اور بے حس کرنے کے لیے کام میں لاتے تھے۔ رومی مؤرخ اور فاضلِ طبی نے بیان کیا ہے کہ اس جڑ کا عرق سخت نشہ آور ہوتا ہے اور بدن میں شگات دینے سے پہلے مریض کو اس لیے دیا جاتا ہے کہ وہ تکلیف کی طرف سے بے حس ہو جائے وہ کہتا ہے "بے شک اس آخری مقصد کے لیے بعض لوگوں کو نیند لانے کو اس کی بو ہی کافی ہوتی ہے۔" اپولیس (Apuleius)

لکھتا ہے "نیز شراب کے ہمراہ مردم گیاہ پینے سے بدن کا کوئی عضو بغیر درد کے احساس کے کاٹ کر طعمہ کیا جاسکتا ہے"

تیرھویں صدی عیسوی کے نصفِ آخر کا ایک ماہرِ جراحات میس ڈیک (Mesdric) جراحات پر ایک کتاب میں تحریر کرتا ہے "مخدرات برائے جراحی بنانے کے لیے انیون، شہتوت، اجائن خراسانی



بد ہضمی کے نفسیاتی اسباب بچے!

حامد اللہ افتر



لیکن سوال یہ ہے کہ ایک نرس درست آدمی جب بد ہضمی میں مبتلا ہوتا ہے تو کیا واقعی اس کا سبب اس کی خوراک ہوتی ہے؟
ضعف معدہ کے مریضوں کے ایک حالیہ سائنٹی فک ٹسٹ سے یہ بات واضح ہوئی کہ خوراک ان علامتوں کے پیدا ہونے کی ذمہ دار نہیں ہے، گو خوردان مریضوں کا یہ خیال تھا کہ ان کی بد ہضمی کا سبب خوراک ہی ہے۔ اس تحقیقات میں ۳۶ آدمیوں کو برابر کی مقدار میں (جو اتنی نقل جتنی معمولی طور پر ایک آدمی کی خوراک ہوتی ہے) تھیل اور دیر ہضم خوراک دی گئی۔ اگر خوراک بد ہضمی کا سبب ہوتی تو ۳۶ کے ۳۶ بد ہضمی میں مبتلا ہو جاتے، لیکن ایسا نہیں ہوا بلکہ صرف ۴ متاثر ہوئے۔

کہتے ہیں کہ جلدی جلدی کھانا اور بغیر اچھی طرح چبائے نوالے نگلنا بھی بد ہضمی کا سبب ہوتا ہے، یہ خیال بھی صحیح نہیں معلوم ہوتا۔
ان ۳۶ آدمیوں میں سے ۱۸ نے کہا کہ ہم بہت جلدی جلدی کھانا کھاتے ہیں۔ ۱۰ نے یہ بتایا کہ ہم آہستہ کھاتے ہیں اور آٹھ نے کہا کہ ہم معمولی رفتار سے کھاتے ہیں۔ زیادہ جلد اور آہستہ۔ ان میں سے چار ہیٹ لے درمیں مبتلا ہوئے۔ دو جلدی جلدی کھانے والوں میں سے تھے اور دو معمولی رفتار سے کھانے والوں میں یہاں ایک خاص بات یہ غور طلب ہے کہ ان لوگوں نے کھانا کھانے کی رفتار کے وقت کا باقاعدہ حساب نہیں رکھا، اس لیے وہ قابل اعتماد نہیں اور اس پر بھروسہ کر کے کھانے کی رفتار کے متعلق کوئی نتیجہ اخذ نہیں کیا جاسکتا۔

اب یہ دیکھنا ہے کہ کھانا کھانے کے بعد انسدادی تبدیلی کی حیثیت سے آرام کرنا مفید ہے یا نہیں۔

ان ۳۶ میں سے ۲۶ آدمیوں نے کھانا کھانے کے بعد ورزش کی اور باقی ماندہ نے تین گھنٹے تک آرام کیا۔ ۶ ورزش کرنے والوں میں ایک نے

پرغزایات نے متعدد امتحانات کے ذریعہ یہ ثابت کرنے کی بد ہضمی ناقابل ہضم خوراک یا جلدی جلدی کھانا کھانے سے بلکہ ہو سکتا ہے کہ اس کا سبب نفسیاتی ہوا اور یہ بھی ممکن ہے۔

ب عادت ہو۔
ٹرکایان ہے کہ میرے مطب میں اکثر ایسے لوگ آتے رہتے ہیں فلاں چیز یا لکل نہیں کھا سکتا، اگر کھالوں تو آٹھ روز مبتلا ہوں گا۔

راکیس ایسی ہیں جو بد ہضمی پیدا کرنے کے لیے مشہور ہیں، ی ہے، پھل کے اٹھے ہیں، پیسٹری ہے، اخروٹ یا اخروٹ



میں ہے کہ جو چیز ایک شخص کے لیے صحت بخش خوراک ہے وہ ہر ہو سکتی ہے۔ ایک آدمی دسیر پیسٹری کھا جاتا ہے اور اگر وہ دوچار کے اخروٹ کھا لیتا ہے تو بیمار پڑ جاتا ہے۔ پیغور اک کی چیزیں (شلا آئی ہوئی چیزیں) ایسی ضرور اگر انھیں اگر کوئی ایسا شخص کھالے جو ضعف معدہ میں کی علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں اور بعض لوگوں کا نظام ہضم دنا ہے کہ وہ روز قہ کے کھانے کی چیزیں یک ہضم نہیں کر سکتے نرم غذا پر زندگی بسر کرتے ہیں۔

اور آرام کرنے والوں میں سے تین نے درد کی شکایت کی۔ اس سے بھی کوئی مفید نتیجہ اخذ نہیں کیا جاسکتا۔

آخر ان تمام امتحانات سے نتیجہ کیا نکلا؟

ڈاکٹر ٹری، ایک فرانڈ لینڈر جنہوں نے یہ امتحانات لیے تھے فرماتے ہیں کہ ”خوراک کی نوعیت کو برہمغشی کی علامات پیدا کرنے میں کوئی اہم عنصر قرار نہیں دیا جاسکتا“ اب یہ بات سب تسلیم کرتے ہیں کہ معدی ترشے کے بہت زیادہ یا بہت کم افزائے بار بار ہضمی کے پیدا ہونے کا سبب ہوتے ہیں۔ یہ رائے بھی ماہرین نے ظاہر کی ہے کہ ہضمی کے پیدا ہونے میں نفسیاتی عنصر کا بھی بڑا دخل ہے۔ مثلاً ایک شخص ایک یا دو دفعہ کوئی خاص خوراک کھا کر ہضمی میں مبتلا ہو گیا تو اسے اس امر کا پختہ یقین ہو جائے کہ وہ خوراک ہضمی پیدا کرتی ہے اور جب میں اسے کھاتا ہوں تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہوں۔



اس کے بعد جب کبھی وہ اس خوراک کو کھائے گا اس کا باضمد اس کے اس یقین کی فرماں برداری کرے گا اور اسے تکلیف کا سامنا کرنا پڑے گا۔ جب یہ بات تسلیم شدہ ہے کہ ذہن جسم اور اس کے اعضا کو بورے طور پر متاثر کرتا ہے تو یہ رائے بعید از قیاس نہیں معلوم ہوتی۔ جب ہم پہلے سے یہ سمجھ لیتے ہیں کہ فلاں خوراک لازمی طور پر ہضمی پیدا کرے گی تو ہماری قوت باضمد اس خاص خوراک کے لیے کمزور پڑ جاتی ہے اور وہ اس خوراک کو اچھی طرح ہضم نہیں کر سکتی۔

ڈاکٹر فرانڈ لینڈر نے اس سلسلے میں ایک اور دل چسپ بات کہی ہے، وہ کہتے ہیں کہ انیسویں صدی میں امریکہ کے مشہور طباطبقات نگار مارک ٹوین نے بالکل ٹھیک کہا ہے کہ

”زندگی میں کامیابی کا راز یہ ہے کہ جو تمہارا جی چاہے کھاؤ اور خوراک کو پیٹ میں جا کر خود لڑنے بھڑنے دو“

رعایتی اسکیم

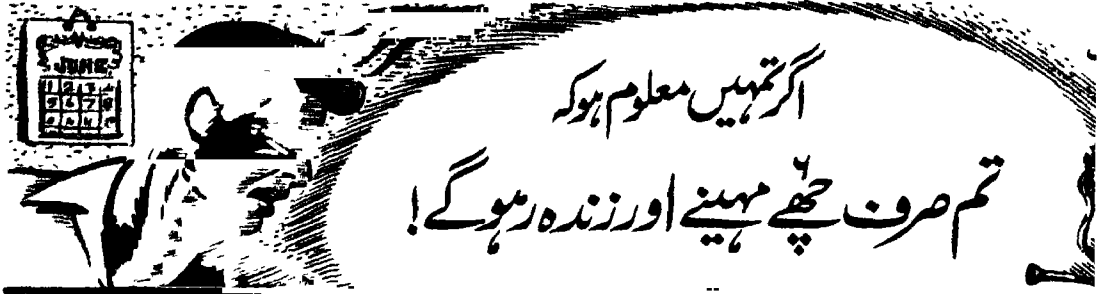
ہمدرد صحت اپنے نئے دفتر میں بدلی ہوئی ترتیب، دل چسپ مضامین، افسانوں اور معلومات کے ساتھ رجحین و احاطہ طباحت پر شائع ہوا ہمارے۔ ان نئی دل چسپیوں کے بعد اگر کسی ماہ — آپ نے ہمدرد صحت کا مطالعہ نہیں کیا تو گویا ایک اچھا موقع ہاتھ سے کھویا۔ ہمدرد صحت پابندی سے پڑھنے کے لیے نئی رعایتی اسکیم سے فائدہ اٹھائیے اور — آٹھ پلے — کے بجائے صرف — چھ پلے — میں دو سال کے لیے ممبر بنیے — یا ایک سال کے لیے عود اور ایک سال کے لیے اپنے کسی عزیز دوست کو خریدار بنائیے۔

ہمدرد صحت

کا مطالعہ آپ کی زندگی کی نئی راہیں آپ پر کھول دے گا۔

رسالہ کے آخر میں لکھ ہوا کارڈ کام میں لائیے۔

(ادارہ)



نہیں کسی دیکھی طرح اس امر کا یقین ہو جائے کہ تم صرف چھ مہینے کے تو تم کیا کرو گے؟ تمہارے خیالات کا کیا رنگ ہوگا اور تمہارے یقین کا کیا اثر ہوگا؟ اس یقین کا رد عمل تم پر کیا ہوگا، کیا تم میں راتنی قوت اور اپنی ذات پر اتنا اعتماد باقی رہے گا کہ تم اپنے مستقبل

کی ایک خاتون بیل ورنیکر نے حال ہی میں ایک کتاب لکھی ہے، ایک انسان کی موت یا اس میں اس نے اپنے خاوند کی موت پر اور یہ بتایا ہے کہ اس کے خاوند کو جب معلوم ہوا کہ وہ زیادہ سے مال اور زندہ رہ سکتا ہے تو اس کے جذبات اور خیالات کی اس کتاب نے امریکہ میں ایک طوفان برپا کر دیا اور ابھی تک اس میں براہِ بخشنی ہو رہی ہیں۔

خاتون کا خاوند چارلس ورنیکر دو بچوں کا باپ تھا اور بہت درست تھا۔ ستمبر ۱۹۵۲ء میں اُسے معلوم ہوا کہ وہ لاعلاج کینسر اس وقت اس کی عمر ۵۵ سال تھی۔ ڈاکٹروں نے اُسے بتایا کہ اس قسمی بھوکا تم زیادہ سے زیادہ ایک سال اور زندہ رہ جاؤ۔ لیکن سائنس سے موت کا یہ سرٹیفکٹ حاصل کر کے ظاہر میں رہا لیکن وہ اس طویل موت کو برداشت نہ کر سکا جس کے ی صرف جسم ہی جسم رہ جائے اور آدمی زندہ رہے۔ اس نے خودکشی کر لی۔



ایک اور واقعہ سنو، یونارڈ کرشکے ایک ستائیس سالہ جناتک کا اسٹر تھا، وہ بڑا چھٹلا، چست اور تومی آدمی تھا اور اس کی صحت غیر معمولی طور پر اچھی تھی مگر ایک اس کی کمر میں درد شروع ہوا جو کسی طرح جاتا ہی نہ تھا۔ دو تین مہینے بعد سینہ میں سخت تکلیف معلوم ہوئی یہاں تک کہ سانس لینا دیر ہو گیا۔ ایکس رے کیا یا اور دوسرے امتحانات ہوئے تو معلوم ہوا کہ بہت شدید قسم کے کینسر میں مبتلا ہے جو اس کی جاگھ سے لے کر پھیپھڑوں تک پھیلا ہوا ہے اور اس کو کسی طرح روکا نہیں جاسکتا۔ آپریشن کے بعد اس نے ڈاکٹروں سے اپنا صحیح حال پوچھا، وہ کیا بتاتے۔ مرض طبی دسترس سے باہر ہو چکا تھا۔ انہوں نے کہا "تمہارا مرض لاعلاج ہے، ہم تمہیں اس کی امید نہیں دلا سکتے کہ تمہیں شفا حاصل ہو جائے گی" تم زیادہ سے زیادہ چھ مہینے اور زندہ رہ سکتے ہو۔

کرشکے نے فکر و تردد و غم و رنج میں اپنا وقت بالکل ضائع نہیں کیا۔ اُس نے اپنی بیوی سے کہا "بعض کام ایسے ہیں جن کی مجھے بڑی تمنا ہے اور جن کو میں برابر مانتا رہا اور اب تک پورا نہیں کر سکا۔ میں چاہتا ہوں کہ اب انہیں انجام دے لوں ورنہ کبھی وہ انجام نہ پاسکیں گے۔ پہلا کام یہ تھا کہ وہ کچھ لکھنا چاہتا تھا۔ دوسرا کام سفر تھا۔ لکھنے کا کام ختم کر کے اس نے واشنگٹن کے سفر کی تیاری شروع کر دی جہاں وہ اپنی بیوی اور دو چھوٹی چھوٹی بچوں کو ساتھ لے جانا چاہتا تھا۔ جب مرض مد سے گزر گیا تو پچھلے اپریل میں کرشکے کا انتقال ہو گیا۔ موتی وقت وہ بظاہر بہت پُر سکون تھا۔

اس قسم کے واقعات اکثر اخباروں میں شائع ہوتے رہتے ہیں اور مردوں اور عورتوں کی ان کیفیات پر اظہارِ خیال ہوتا رہتا ہے، جدید معلوم ہونے کے بعد کہ ان کی موت قریب ہے ان پر طاری ہو جیوں۔ لوگ ایسے واقعات سن کر عموماً مرنے والے کی بد قسمتی پر افسوس کا اظہار کرتے ہیں۔ بعض اوقات ایسے واقعات برصغیر میں درجن بلکہ کچھ بہت سخت مضامین اخباروں میں شائع

تک ان کے بچے ان کے مشوروں اور ان کی نصیحتوں سے مستفید نہ
کچھلے راجہ میں برطانیہ کے شہور ناول نویس جانس کیری
ہوا۔ انتقال سے تین سال پہلے ان پر فالج کا حملہ ہوا تھا اور وہ جاتا
یہ موزی مرض ان کی جان لے کر رہے گا انھوں نے ناول پہ ناول
خروج کر دیے جب تک ان کے ہاتھ کام دیتے رہے وہ ہاتھوں
رہے۔ جب ہاتھ بے کار ہو گئے تو انھوں نے لکھنا شروع کیا، یہ
کے جب اٹھ نہیں سکتے تھے تو بستر پر پڑے پڑے لکھواتے رہے۔ اسی
میں ایک دن وہ کہنے لگے ”میری بیماری تو میرے لیے رحمت بن گئی
تھا کہ میں اک دم مرجاتا، اس صورت میں میں یہ سب کیوں کر
اپنی موت کی پیش گوئی سن کر لوگوں کے رد عمل کے متو
علم النفس ایک دوسرے سے متفق نہیں ہیں۔

بہت سے علمائے نفسیات کہتے ہیں کہ اپنی موت کی پستیر
کسی شخص کے رویہ کا انحصار اس امر پر ہے کہ وہ اس پیش گوئی کو
کچھ سمجھتا ہے۔ اس میں ان کا خودی کو بڑا دخل ہے یعنی اس امر کو
کہ اس شخص کا تصور اپنی بقا اور حیات جاودانی کے متعلق کیا ہے
زندگی کے متعلق بلاشبہ موت یہ ایک بات بالکل یقینی ہے کہ ایک
ضرور آئے گی، لیکن علمائے نفسیات کہتے ہیں کہ ہم میں سے بہت
حقیقت کو مشکوک سمجھتے ہیں اور یہ تسلیم کرنے کے لیے آسانی ہے؟
ہوئے کہ خود ہم مرجائیں گے۔

اس نقطہ نظر کے سب سے بڑا دوسرا ڈاکٹر مارٹن بارڈر
موصوف نیویارک میں کینسر کے میموریل مرکز کے ماہر نفسیات ہے
طبی نفسیاتی ٹیم کے ممبر ہیں جو اس امر کی تحقیقات میں مصروف۔
مریضوں کے مرض کا اثر ان کی طبیعت پر کیا پڑتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب
فرماتے ہیں کہ ان مریضوں میں سے اکثر کو زمانہ قریب میں اپنی موت
ہو جانے کا یقین نہیں ہوتا یہی وجہ ہے کہ ان کی طبیعت کا صحیح
ہونے میں بہت دشواری ہوتی ہے۔ ڈاکٹر بارڈر اس نتیجے پر پہنچے
کہ دل میں اپنی زندگی کے باقی رہنے کا جو احساس ہوتا ہے اس
بہت وسیع ہیں۔ زندگی کا ماہیت زندہ رہنے میں مضمر ہے۔
بالکل نظر کے سامنے ہوتی ہے اس وقت بھی موت کا تصور قائم

ہوتے ہیں ڈاکٹروں پر بحث اعتراض کیے جاتے ہیں اور اس قسم کی خبریں اخباروں
میں شائع کیے جاتے ہیں بھی اعتراضات ہوتے ہیں۔

لیکن اس قسم کے واقعات کا ایک اور بھی اثر ہوتا ہے۔ جب ہمیں معلوم
ہوتا ہے کہ ایک شخص کو جب اس امر کا یقین ہو جاتا ہے کہ میری موت قریب ہے
تو وہ اپنے حوصلوں اور حسرتوں کو پورا کرنے میں اپنی زندگی کا باقی وقت صرف
کرتا ہے مگر دوسرا شخص اسی حالت میں خود کشی کر لیتا ہے تو ہم سوچنے لگتے
ہیں کہ اگر خدا نخواستہ یہی صورت ہمارے ساتھ پیش آئے اور ہمیں اس کا علم ہو جاتا
کہ ہماری موت قریب ہے تو ہمارے جذبات کی کیا کیفیت ہو اور ہم کیا کریں۔

یہ واقعہ ہے کہ مختلف لوگوں پر اپنی موت کے قریب ہونے کا علم ہو کر
مختلف قسم کا اثر ہوتا ہے۔ اسی قسم کے بین اور واقعات مسوج امریکہ کے اعدادوں
میں بہت دن تک زیر بحث رہے۔

۱۹۵۳ء میں لینیٹر رابرٹ اسے ٹیف نہایت تندہ قسم کے کینسر میں
مبتلا ہو گئے۔ ان کے بچے کی کوئی امید نہیں تھی۔ جب ڈاکٹروں نے ان کا
صحیح حال انھیں بتایا تو تشخص و علاج کے متعلق نوا انھوں نے بہت سے
سوالات ڈاکٹروں سے پوچھے مگر یہ نہیں ہو سکا کہ کتنے دن اور زندہ رہنے کی
توقع ہے۔ ان کے سوانح نگار کا بیان ہے کہ اپنے مرض کی کیفیت معلوم ہونے
کے بعد انھیں سب سے زیادہ فکر اس امر کا ہوا کہ ان کی بیوی کو ان کے
مرض کا حال معلوم نہ ہو جائے۔ دوسری چیز جس کی طرف وہ بہت متوجہ
ہو گئے، ریپلیکن حکومت کا انتظام و انصرام تھا۔

اپنے علاج معالجہ میں انھوں نے کوئی کسر اٹھا نہ رکھی۔ اسی
ساتھ وہ نگار اپنی پارٹی کے کاموں میں مصروف رہے اور جب بالکل
مبور ہو گئے تو اسپتال میں داخل ہوئے۔ اپنے مرض کا صحیح حال معلوم
ہونے کے دو عین بعد ان کا انتقال ہوا مگر اس عرصہ میں ایک دن بھی وہ
اپنے فرائض سے غافل نہیں رہے، ان کے آخری لفظ وہ تھے جو انھوں نے
اپنی بیوی کو مخاطب کر کے کہے ”تم آج کتنی اچھی معلوم ہو رہی ہو“

۱۹۵۹ء میں اوکلاہوما کے ایک ڈاکٹر لارڈ جیوڈ نے خود اپنے متعلق معلوم
کیا کہ وہ لوکیہ میں مبتلا ہیں جس سے وہ عاجز ہو سکیں گے۔ اپنی زندگی کے
باقی ماندہ گیارہ مہینے انھوں نے اپنے دونوں بچوں کے لیے اپنی نصیحتیں ٹیپ
ریکارڈ کر کے ہیں صرف کیے۔ ان کا منشا یہ تھا کہ ان کے مرنے کے مدت بعد

معلوم ہوتی ہے مگر ہے بالکل صحیح کہ ایک لب دم مریض کا اپنی موت کو قریب ہونے سے انکار اس کے برعکس خیال کا اظہار کرتا ہے۔ مریض اکثر ایک کے بعد دوسرا اور دوسرے کے بعد تیسرا ڈاکٹر اس امید میں بدلتا ہے کہ بالآخر اسے کوئی ایسا ڈاکٹر مل جائے گا جو یہ کہہ کر وہ تن درست ہو جائے گا۔ ایسا مریض موت کے قریب ہونے سے انکاری نہیں ہے بلکہ وہ موت سے بچنے کی جان توڑ کوشش کر رہا ہے اور یہی کوشش بعض اوقات مریضوں کو عطائیوں و کجالی میں پھنساتی ہے۔

ڈاکٹر آر لڈ ہشنگہ مریضوں کو دو قسموں میں منقسم کرتے ہیں۔ ایک وہ جو جا رہا درویش اختیار کرنے والے مریض اپنے مرض سے جنگ آ رہا ہوتا ہے اور اپنی زندگی کو محفوظ رکھنے اور طول دینے کے لیے ممکن کوشش کرتے ہیں اور رجعت پسند صبر و شکر کے ساتھ اپنی موت کا انتظار کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ اور بہت سے عناصر ہیں جن کا اثر اس مریض پر ہو سکتا ہے جس کو یہ علم ہو گیا ہے کہ اس کی موت قریب ہے۔ یہ عناصر میں مذہب، ادھام پرستی، خاندان کے لوگوں سے تعلقات، موت کا خوف، دنیا میں اپنی یاد باقی رہنے کی تمنا، شاید یہی سبب ہے کہ معالج اور دوسرے تحقیق و تفتیش کر کے والے جاں بلب مریضوں کے تاخیرات کا کوئی خاص لگانہ بندھا نماز نہیں پالتے۔

مذہبی لوگ جب کسی مہلک مرض میں مبتلا ہوتے ہیں اور انھیں بتایا جاتا ہے کہ اب تمہاری زندگی کے گئے چنے ہی دن باقی ہیں تو ان کے خیالات کا صحیح حال معلوم ہونا اور بھی مشکل ہوتا ہے۔ زیادہ تر تو یہ ہوتا ہے کہ وہ معالج کی بات کا یقین ہی نہیں کرتے۔ ان کا اعتقاد یہ ہے کہ موت و زیست خدا کے ہاتھ میں ہے جو دوسرے لفظوں میں معالج بھی یہی کہتا ہے کہ اب تمہیں زندہ رکھنا میرے بس کی بات نہیں ہے۔ خدا کی مرضی نہیں معلوم ہوتی کہ تم زندہ رہو لیکن مذہب پر ایمان رکھنے والے کہتے ہیں کہ ڈاکٹر کیا جالے کہ موت کب آئے گی! "موت کا ایک دن متین ہے" ڈاکٹر کو کیوں معلوم ہو سکتا ہے کہ کون سا دن متین ہو اور اکثر ایسا ہوتا بھی ہے کہ ڈاکٹر کی پیشین گوئی صحیح ثابت نہیں ہوتی اور مریض ڈاکٹر کے مقرر کیے ہوئے وقت سے ایک مدت بعد تک زندہ رہتا ہے۔

جو جوں موت کا وقت قریب آتا جاتا ہے۔ یوں بھی قریب قریب ہر انسان کسی نہ کسی مذہب کی آغوش میں پناہ لینے پر مجبور ہو جاتا ہے اور جب کسی مہلک مرض میں مبتلا ہونے کے بعد انھیں بتایا جاتا ہے کہ تمہاری آیتیں دن سے

اس لیے کہ ہم زندہ موجود ہیں۔ دوسری جنگ عظیم کے دوران میں بھی نہیں اپنی موت کے واقع کے امکان کا یقین نہیں ہوتا تھا۔ سپاہی جو خاص میدان جنگ میں تھے اور اچھی طرح جانتے تھے کہ ہمیں سے کچھ اگلے چند منٹ یا چند میں ختم ہو جائیں گے اس کے باوجود ہر سپاہی اپنے دل میں یہ سمجھتا رہتا تھا کہ اسے مارا جائے گا، میں نہیں۔ یہی خیال شدید علالت میں انسان کے دل میں جاگزیں رہتا ہے۔

لیکن اس قسم کے خیالات عموماً دل کی گہرائیوں میں پوشیدہ رہتے ہیں کا ظاہر ہونا آسان نہیں ہے۔ اپنی موت کے مستقبل قریب میں واقع کے متعلق انسان کے صحیح خیالات اس سے بالکل متنقض ہوتے ہیں نظروں میں ظاہر کرتا ہے۔ کسی جاں بلب مریض سے گفتگو کر کے دیکھو، "کیا میں جاتا ہوں میرا بچنا مشکل ہے، کیوں ڈاکٹر صاحب ٹھیک لگتا ہے؟" سب زبانی باتیں ہوں گی، اس کے دل میں ہرگز یہ خیال نہیں میں اتنی جلد مر جاؤں گا۔ یہ عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ ایک شخص جب ملک مرض میں مبتلا ہو کر کسی دوسرے شخص کو مارتے ہوئے دیکھتا ہے تو ان کا ادراک اسے ہو جاتا ہے لیکن اگر وہ خود اسی مرض میں مبتلا ہو جائے تو ساری علامتیں اس میں موجود ہوں تو اپنی موت واقع ہونے کا یقین نہیں ہوتا۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ خود ڈاکٹر جب کسی مہلک مرض میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کے وجود کو تسلیم نہیں کرتے اور نہ اس کا علاج ہی۔

کلنگی کٹ کے ڈاکٹر کاف بن نے ایسے دو ڈاکٹروں کا ذکر کیا ہے۔ یہ ان کے اسپتال میں داخل ہوئے تھے۔ ایک ڈاکٹر معدہ کے کینسر سے متاثر تھے گرائے یقین تھا کہ اس کے معدہ میں قرحے پڑ گئے ہیں۔ دوسرے ملکر کے کینسر میں مبتلا تھے مگر خود ان کی تشخیص یہ تھی کہ ان کے معدہ میں ہے۔ ڈاکٹر کاف بن کہتے ہیں "دونوں آدمی اچھی طرح حقیقت گاہ تھے، ہر ایک دوسرے کے متعلق کہتا تھا کہ یہ بچ نہیں سکتا، لیکن اسے یقین نہیں تھا کہ وہ خود موت کے چنگل میں ہے۔

اسی کے ساتھ یہ بات بھی بالکل واضح ہے کہ ہمیں سے بہت سے وقت یہ موت کے قریب سے انکار نہیں کر سگے۔ یہ بات یوں تو مہمل



ذیل میں حاملہ کی دیکھ بھال کے متعلق ضروری ہدایتیں ش جاری ہیں۔ امید ہے عوام اس سے فائدہ حاصل کریں گے۔

صفائی اور پاکیزگی

صفائی اور پاکیزگی ہر شخص کے لیے ہر حالت میں ضروری ہے اور حمل کے لیے اس کی ضرورت بدرجہ اتم ہے۔ صفائی اور پاکیزگی صرف جسم تک نہیں ہے، بلکہ جسم کی صفائی مکمل طور پر اس وقت تک ممکن ہی نہیں ہے کہ اس کا احوال بھی صاف اور پاکیزہ نہ ہو۔ اس لیے آبادی کے گلی کوچوں کے علاوہ حاملہ کے مکان کی صفائی، اس کے کھانے پینے کے برتنوں اور صفائی، اس کے بستر اور کپڑوں کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے اور احوال کی صفائی سے خیالات بھی پاکیزہ رہتے ہیں اور عام صحت پر اثر بہت اچھا ہوتا ہے۔

حاملہ کے جسم کی صفائی کے لیے روزانہ یا ہفتہ میں دو تین بار کافی نہیں ہے، بلکہ اسے روزانہ صبح کو نیند سے بے دار ہوئے ہی اپنے ہاتھ دھو لینے چاہئیں۔ دانتوں کو کسی نمون یا مسواک سے صاف کر لیا جائے۔ سر کے بالوں کو کم از کم ہفتہ میں دو بار عمدہ قسم کے صابون سے دھونا اور روزانہ تیل لگا کر نکھس کرنا چاہیے اور انگلیوں کے بڑے ہونے ناخوشی سے رہنا چاہیے۔

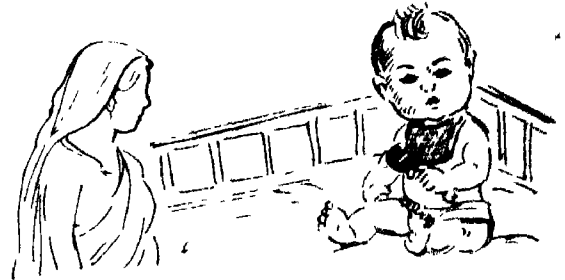
ہوا، روشنی اور پانی

صاف اور کھلی ہوا، روشنی اور پاک صاف پانی ہر شخص کی زندگی میں درستی کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ حاملہ کے لیے یہ چیزیں زبردست اہمیت رکھتی ہیں۔ اس لیے حاملہ کو ایسے پاک صاف کثادہ مکان میں رکھا جائے جہاں کھلی ہوا اور روشنی کا گزرا چھی طرح ہو۔ اسی پر بس دکی جلتے ملک کو مزید صاف اور کھلی ہوا میں سانس لینے کے لیے صبح و شام خصوصاً صبح

حاملہ کے لیے زمانہ حمل بڑا ہی نازک ہوتا ہے اور آخری مرحلہ (زچگی) تک روز بروز نازک ہی ہوتا جاتا ہے۔ اس زمانہ میں حاملہ کو ایسے جسم کی پرورش اور اس کی صحت کے اہتمام کے ساتھ اس نئے وجود کی زندگی، صحت مندی اور بالیدگی کے لیے بھی اہتمام کرنا پڑتا ہے، جو اس کے شکم میں موجود ہے۔ حاملہ کا رہن بہن، حاملہ کا کھانا پینا، حاملہ کا رنج و غم، فرحت و مسرت وغیرہ سب باتیں نئے وجود پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔

اگر حاملہ خود اپنی تن درستی سے غفلت اختیار کرتی ہے، اصول حفظ صحت پر عمل نہیں کرتی، یا حاملہ کے متعلقین اس کی دیکھ بھال نہیں رکھتے اور اس کی ضروریات سے بے پرواہ رہتے ہیں تو ایسے حالات میں نہ تو حاملہ کی تن درستی قائم رہ سکتی ہے اور نہ اس کے شکم میں پرورش پلنے والا بچہ ہی تن درست و توانا ہو گا، خواہ وہ زندہ ہی رہے، لیکن اس کی جسمانی قابلیت اور دائمی صلاحیتیں ہمیشہ ناقص ہی رہیں گی۔

قدرتنا پر شخص تن درست و توانا بچہ کی آرزو رکھتا ہے۔ قومی حکومتیں اور



صحفی ادارے بھی اسی کوشش میں ہیں، لیکن یہ اسی وقت ممکن ہے کہ زمانہ حمل میں حاملہ کی اچھی طرح دیکھ بھال کی جائے اور عوام کو حاملہ کی دیکھ بھال کے اصول و قواعد بتائے جائیں اور اس سلسلہ کی تمام ضروری باتوں سے آگاہ کی جائے۔

دینے کی ضرورت ہے، جن کو اس کا نظام ہضم آسانی کے ساتھ ہضم کر کے خون بنا سکے۔ یہ غذائیں دودھ ہضم ہونے کے ساتھ مقوی بھی ہوں مثلاً خربوزا، چائے، مونگ کی دھلی دال اور دوٹی یا سبز ترکاریاں، جیسے گیہا (لوکی)، مٹنڈا، تورنی، پرول، گاجا، شلجم، چندرمانا، ترشہ یا اگر عادت ہو تو گوشت کے ساتھ پکا کر دیں۔ ان کے علاوہ غیر شت انڈا، دودھ، مکھن، ملائی، تازہ میٹھا دی، دودھ چاول، کھیر، فیرنی، ساگودا، کچڑی اور دلیہ جیسی غذائیں بھی استعمال کرائیں۔

حاملہ کو جو بھی غذائی جائے اس کی مقدار حاملہ کی قوت ہضم کے مطابق رکھنی ضروری ہے۔ قوت ہضم سے زیادہ مقدار میں غذا کھانے سے بدہضمی کی شکایت ہوگی اور اس سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچے گا۔

حاملہ کو تازہ میٹھے اور کھٹے میٹھے پھل اس کی خواہش اور اپنی استطاعت کے مطابق ضرور کھلانے چاہئیں۔ پھلوں کے استعمال سے حاملہ کے خون میں وہ اجزاء پہنچ جاتے ہیں جو اس کے اور بچہ کی پرورش کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ پھلوں کے استعمال سے حاملہ کے جسم کو قوت و حرارت حاصل ہوتی اور اس کا خون متوازن حالت میں رہتا ہے، جس سے بچہ کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ اس کے علاوہ ان کے استعمال سے حاملہ کا قبض بھی دور ہوتا رہتا ہے۔

پھلوں میں سے سیب، سنترہ، انگور، انار، موسمی، لچہ، لوکاٹ، چیکو،



آم، خربوزہ اور تربوز بھی کھا سکتے ہیں۔ کیلا بھی مناسب ہے لیکن کم مقدار میں کھایا جائے۔ لیوں بھی غذائے کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔

تمام دیر ہضم ٹھوس غذاؤں، قابض یا دی نفاخ چیزوں سے پرہیز کیا جائے، مثلاً پوری کچوری، پراٹھا، مٹھائیاں، دکھائی جاتیں۔ چنے، اٹا، لوبیا، موٹا اور مسور کی دال دکھائیں۔ آلو کم کھائیں، البتہ ادی، کچا لو، بھنڈی، بیگن اور سیم بالکل استعمال نہ کریں۔ کھیر، لکڑی، شکر کنڈی اور

دقت سرسبز پادکوں یا ہرے بھرے کھیتوں میں سیر و تفریح کرائی جائے، اس



سے جسم کا دوران خون تیز ہوگا اور ساتھ ہی سانس کے ساتھ آکسیجن کے پیچھے اور سورج کی نفیسی شعاعوں کے بدن پر پڑنے سے خون کے سرخ دانوں کی تقویت حاصل ہوگی۔

تازہ ہوا اور روشنی کے لیے حاملہ کے کمرے کے دروازوں اور کھڑکیوں کو کھلا رکھا جائے۔ سردیوں میں بھی حاملہ کو سردی سے بچاتے ہوئے صاف ہوا اور روشنی کا انتظام کیا جائے۔

تازہ ہوا اور روشنی کی طرح پاک صاف پانی تن درستی کے لیے ضروری ہے۔ حراب اور گندے پانی کے پینے سے طرح طرح کی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس لیے حاملہ کے لیے خاص طور پر بہتر قسم کی کٹافتنوں سے پاک صاف پانی کا انتظام کرنا ضروری ہے۔

غذا

پاک صاف کھلی ہوا، روشنی اور صاف ستھرے پانی کے بعد حاملہ کے لیے مناسب اور متوازن غذاؤں کے اہتمام کی ضرورت ہے۔ یہ بات ظاہر ہے۔ سہ ماہ میں بچہ ماں کے خون ہی سے پرورش پاتا ہے۔ حاملہ کے جسم کا نظام ان کی کھائی ہوئی غذاؤں کو بچہ کے استعمال کے لیے موزوں شکل و کیفیت میں بدل دیتا ہے جو صرف ماں کی غذا پر منحصر ہے، اس لیے حاملہ کو ایسی غذائیں



اور نہ ان اربند کو کس کر باندھا جائے۔

ورزش

حاملہ کے لیے ورزش بھی ضروری ہے۔ اس کے لیے صبح و شام، تفریح یا کم از کم گھر کے کام کاج میں مصروف رہنا ہی مناسب ورزش ہر وقت سست بستر پر رہنا مناسب نہیں ہے۔ اس سے ہضم بہتر ہوتا اور قبض بڑھتا ہے، البتہ حاملہ کو بھاگنے دوڑنے، کودنے بھانڈے پڑنا اور قبض بڑھتا ہے، البتہ حاملہ کو بھاگنے دوڑنے، کودنے بھانڈے



اٹھانے اور زینہ پر بار بار اترنے چڑھنے اور تانگے اور میل گاڑی کی سواری چاہیے۔ اس قسم کی حرکات سے بعض اوقات حمل مضائقہ ہو جاتا ہے اور پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

نیند

انسان کی تن درستی کو قائم رکھنے کے لیے نیند بھی ایک ضرورہ اور حاملہ کے لیے جو اپنے علاوہ ایک دوسری جان کی ضامن ہے، بھرپور اندر ضرورت ہے، اس سے جسم اور اعصاب کی تھکن دور ہو کر پورا آرام طبیعت میں تازگی اور چستی پیدا ہو جاتی ہے۔ حاملہ رات کو کم از کم گھنٹہ اور دن میں بھی خصوصاً گرمیوں میں ایک دو گھنٹے سو کر اپنے جسم کو آ لیکن ہر وقت بستر پر رہے رہنا اگر مناسب نہیں ہے۔ سونے کی حالت وغیرہ سے منہ ڈھکے اور کمرے کی کھڑکیاں اور روشن دان تازہ ہوا کی آمد و رفت کے لیے کھلے ہوئے رکھے۔

نفسانی عوارضات

رنج و الم، فکر و تردد، غصہ و غضب اور خوف یہ سب نفسانی ہیں، حاملہ کو ان سے بچنا ضروری ہے کسی رنج و فکر میں عرصہ تک مبتلا دفعتاً غصہ آنے یا اچانک ڈر جانے سے حمل تک ساقط ہو سکتا ہے، در بیان کا اثر نماز پڑھنا تو یقینی ہے۔

جنگھاڑے کا استعمال بھی مناسب نہیں ہے۔ دل و جگر اور گرم سالہ اکثریت سے استعمال نہ کیا جائے۔ چائے اور قہوہ کے استعمال میں بھی اعتدال کی ضرورت ہے۔ حاملہ کے لیے دودھ دہی اور ان کی مٹی بہترین مشروب ہے۔

حاملہ کو جو غذائیں دی جائیں، ان کے متعلق اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ وہ تازہ بہ تازہ اور اچھی طرح پکائی ہوئی ہوں کچی کٹی اور باسی غذائیں سے حاملہ کو ضرور بچایا جائے۔ اس کے علاوہ حاملہ کو غذا دینے میں اوقات کی پابندی کا بھی خیال رکھا جائے۔ خوب بھوک لگنے پر کھانا کھلائیں اور جب تک کھانی ہوئی چیزیں ہضم نہ ہو جائیں کوئی دوسری غذا نہ دیں۔ غرض کہ حاملہ کو غذا کھلانے میں زیادہ سے زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ ذرا سی بے احتیاطی سے بد ہضمی، قبض، دلد شکم، نفخ، شکم بچھپیں اور دستوں کا اندیشہ ہوتا ہے اور اس قسم کی شکایتوں سے حاملہ اور بچہ کو نقصان پہنچنے کا خطرہ رہتا ہے۔

غسل اور لباس

تن درست رہنے ہی سے حاملہ اپنے دامن کو گوہر مراد سے بھر سکتی ہے اور تن درست رہنے کے لیے جس طرح پاک صاف ہوا اور پانی، روشنی اور عمدہ متوازن غذائیں ضروری ہیں، اسی طرح اس کو اپنے جسم اور لباس کی صفائی کی ضرورت ہے جسم کی صفائی کے لیے روزانہ غسل کرنا چاہیے۔ اگرچہ گرم، سرد



موسموں کے اعتبار سے نہالنے کے لیے گرم اور سرد پانی استعمال کر سکتے ہیں لیکن حاملہ کے لیے ہر موسم میں نیم گرم پانی سے غسل کرنا بہتر ہے۔ سردیوں میں روزانہ صبح کے وقت نیم گرم پانی سے نہائیں، لیکن گرمیوں میں روزانہ صبح و شام نہا سکتے ہیں، اگر حاملہ کو درجہ حرارت میں دو تین بار ضرور نہائے۔

غسل کے بعد خشک تولیہ سے تمام بدن پونچھ کر خشک کیا جائے، اس کے بعد موسم کے اعتبار سے گرم یا سرد کپڑے پہن لیے جائیں، جو پاک صاف ہونے کے ساتھ تنگ نہ ہوں، کرتے یا قمیض کا گلا کشادہ ہو، تنگ پاجامہ نہ پہنا جائے

تم صرف مجھے مہینے اور زندہ رہو گے! (بقیہ صفحہ ۱۱)

زیادہ زندہ نہیں رہ سکتے تو وہ موجودہ کی مرضی کہہ کر خاموش ہو جاتے ہیں اور ان کے دل کی صحیح کیفیت کا اندازہ لگانا بالکل ناممکن ہوتا ہے۔

جہاں بلب مریضوں کے جذبات زیادہ تر اپنے معالج کے خلاف برنگیز ہوتے ہیں کیوں کہ وہ انھیں موت کے چنگل سے نہیں بچا سکا۔ بعض اپنے دوستوں یا عزیزوں یا خود اپنی ذات کو مورد الزام قرار دیتے ہیں۔

ڈاکٹر یارڈ کا بیان ہے کہ جو لوگ مہلک مرضوں میں مبتلا ہوتے ہیں ان میں سے بہت سے اپنے مرض کا سبب "خدا کے غضب" کو قرار دیتے ہیں کچھ اس کا سبب "خدا کا پیار" یا "والدین کی غفلت" یا "تقریر بتاتے ہیں۔ جب مہلک تعلیم یافتہ لوگ کسی مہلک مرض میں مبتلا ہوتے ہیں تو سب سے زیادہ غلات مقل اور مہل عقاید کا قلبہ ان ہی پر ہوتا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ اور اہم پرستی کا دائرہ کتنا وسیع ہے اور اس کا اثر کتنا شدید ہوتا ہے۔

اس سلسلہ میں تمام تحقیق و تفتیش کا نتیجہ ہلکا کر موت کی پیش گوئی کا رد عمل مختلف لوگوں پر مختلف ہوتا ہے اور کوئی شخص یقین کے ساتھ نہیں کہہ سکتا کہ موت کا حکم سن کر کسی جہاں بلب مریض کے خیالات پر کیا اثر ہوگا۔

بَلْبَہ

(بقیہ صفحہ ۲۵ کا)

افراز حسب ضرورت کم یا زیادہ ہونے لگتا ہو۔

جب شکر پر انسولین کا اثر ہوتا ہو تو شکر کے ڈوا جزا دکا بیکار ہو جاتا ہے (انسولین) متفرق ہو جاتے ہیں۔ کاربانک ایسڈ گیس سانس کی راہ سے خارج ہو جاتی ہو اور چھانی بنتا ہوا یہ پیسے کی شکل میں ہڈی پر پڑ جاتا ہو۔ عضلات کی حرکت سے حرارت (توانائی) کا پیدا ہونا شکر کی موجودگی اور اس کی تحلیل پر منحصر ہو۔ شکر کی تحلیل انسولین کے ذریعہ واقع ہوتی ہے۔

اس لیے حاملہ کو اس قسم کے عوارض سے محفوظ رکھ کر خوش دھرم رکھنے اور شش کرنی چاہیے۔ حاملہ کو بھی اپنی اور اپنے بچے کی سلامتی کے لیے ایسی باتیں برپا چاہیے۔ ہمیشہ اپنی بھولیوں میں خوش و خرم رہنے کی کوشش کرے۔

الٹ کو پاک صاف رکھے، جنسی ملاپ سے پرہیز کرے اور متعلقین کے ساتھ ش اخلاقی سے پیش آئے۔

شہ اور چیزیں

شراب، افیون، بھنگ، گانجا اور تباکو یہ سب چیزیں حاملہ کے لیے مضر ہیں، ان میں سے کسی ایک کو بھی استعمال نہ کیا جائے۔ اس قسم کی دواؤں کے استعمال سے جسم کا تمام نظام صحت بگڑ جاتا ہے اور پیدا ہونے والا بچہ زور ہوتا ہے۔ نیز وہ دماغ اور سینہ کی بیماریوں میں مبتلا رہتا ہے اس کے دماغ پر اعصاب میں مختلف قسم کی خرابیاں پیدا ہونے کا امکان ہے بعض عورتیں فیزیکی اور سرگٹ پینے کی عادی ہوتی ہیں، ان کو معلوم ہونا چاہیے کہ وہ تباکو دھواں اور شکر کے کشید کر کے اپنے ہونے والے نوں چشم کی سلامتی صحت کو خود اپنے تھوں خطرے میں ڈال رہی ہیں۔

مذکورہ بالا باتوں پر عمل کرنے کے علاوہ حاملہ کو زیادہ عمل میں کوئی نہ دست لانے والی دوا میں استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ تے لانے کے لیے مدد اور آنتوں میں زبردست حرکت ہوتی ہے۔ دست آور دوا میں دوا گرم ہوتی ہیں۔ نیز پیچش اور دستوں کی صورت میں آنتوں میں غیر معمولی رتس ہوتی ہیں۔ رحم بھی ان کے قریب ہی ملا ہوا ہے، اس لیے ان حرکتوں سے وہ بھی متاثر ہوتا ہے اور بچہ بھی اس سے اس کے ضائع ہونے کا طرہ ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ حاملہ کو چھپک، خسرو، موتی جھرو، طاعون، ہیفر، علوان، جیسے جھوت دار مریضوں کے پاس جانے سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔ یوں نہ اگر غذا وغیرہ حاملہ کو ان مریضوں کی جھوت لگ جاتی ہے تو وہ بھی ان میں مبتلا ہو جاتی ہے اور ہیٹ کے بچے کی جان بھی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

سنکارا ہر موسم اور خانان بھر کے لیوٹانک



”نسرین“ نے ہمدھمت افسانوی مقابلے میں چوتھا

انعام حاصل کیا تھا۔ اس افسانہ کے مصنف گرچن سنگھ ایک

محبوتہ ہونے کو حیران اسی ہیں۔ آپ کی ادبی زندگی ابتدائی مراحل سے

گزر رہی ہے۔

گرچن سنگھ

رحم فرماتا ہے۔ یقین رکھو جاری بیٹی ضرور اچھی ہو جائے گی۔

”آخر تک بنگ مجھے تسلیاں دیتے رہو گے۔“ بیگم زندگی بھر

میں بولیں۔ دیکھتے نہیں، میری بیٹی کو گلاب سا چہرہ سوکھ کر کیا ہے کہ

ہے۔ میں بچ کہتی ہوں، اگر اسے کچھ ہو گیا تو، میں جان دے دوں گی۔

دوپٹے کے آئینے سے اپنی آنکھیں پونچھنے لگیں۔

حکیم صاحب سر کا ذکر بیٹھ گئے۔

”اور سنا تے۔“ بیگم بھرائی ہوئی آواز میں بولیں۔ نسرین

تھی آج ا۔

”کیا کہتی تھی؟“ حکیم صاحب نے دھیمے لہجے میں پوچھا۔

”کہتی تھی امی جان مجھے آنکھوں سے کچھ دکھائی نہیں دیتا

اندھیرا اندھیرا سہ میری آنکھوں کے سامنے۔ امی! اباجان سے کہ

میری آنکھوں میں اچھی سی دوا ڈالیں۔ بالکل ٹھنڈک پہنچ جائے آ

میں اور میں اچھی طرح سب کچھ دیکھ سکوں۔ میان مٹھو خیرے پر

رہا ہے۔ کیا مٹھو بالکل نہیں ہوتا امی جان؟ میرے کان اتر

کیوں نہیں سنی پاتے؟ میں بہری ہو گئی ہوں امی جان“ میں کیا کہ

دلا دے دیا، ہاں بیٹی تیرے اباجان تیری آنکھوں میں بہترین دوا

اور تیری زکسی آنکھوں میں جوت جگمگانے لگے گی۔ تب سے میں کتنا

ہوں۔ کیا میری بیٹی اندھی ہو جائے گی؟“

”نہیں بیگم!“ حکیم صاحب نے اطمینان بخش لہجے میں کہا

پھول سا زک بدن کلا گیا تھا۔ بھولی بھالی معصوم آنکھوں میں ٹرائی

گھر کر گئی تھی۔ کچھ بھی سمجھ میں نہیں آتا تھا آخر نسرین کو کیا ہو گیا ہے۔ حکیم صاحب

بیٹی کا علاج کرتے کرتے ہار گئے تھے۔ اب دل میں مایوسی گھر کر گئی تھی۔ کوئی

حکمت اور تدبیر کا رگ نظر نہیں آتی تھی۔ کیا شان ہے مولا کی، جن کی سارے

ضمیر میں دھاک بندھی ہوئی تھی، جن کے تجویز کے ہوئے نسخے کبھی بے کار ثابت

نہیں ہوتے تھے جنھیں مطلب میں سانس لینے کی فرصت نہیں ملتی تھی اور

جہاں سے مرض کسی ایسے ہو کر نہیں لوٹتے تھے، وہ اپنے گھر کے مرض کو اچھا

ذکر رکھے۔ ایک ہی تو دوا دھتی۔ آنکھوں کا تارا، دل کی ٹھنڈک۔ آج بیٹے

بھرے چار پانی سے لگی پڑی تھی۔ دکھائی تھی نہ جیتی تھی۔ مرض نت نئے دہ

بدل رہا تھا۔ دوائیں کام نہیں کرتی تھیں۔ گھر میں سب پریشان تھے۔

بیگم ایک دن کچھ غصے سے حکیم صاحب سے بولیں۔ ”اجی میری مانو

تو شہر کے کسی اچھے ڈاکٹر سے لڑکی کا علاج کراؤ۔ آخر تک اپنی عقل لڑاتے

رہو گے۔ اب تو اس کی جان کے لالے پڑ رہے ہیں۔“

حکیم صاحب سنجیدہ ہو کر بولے۔ نہیں بیگم خدا نہ کرے کوئی ڈاکٹر اس

گھر میں آئے۔ مجھے اُن کی دواؤں، انجکشنوں اور دوائی ٹانگوں سے زیادہ

طبی دواؤں پر بھروسہ ہے۔ میری بیٹی ضرور اچھی ہو جائے گی۔ یا اللہ مجھے

کیا ہو گیا ہے؟ میں کچھ سوچتا ہوں تو میرا داغ جیسے صحیح طور پر کام نہیں کرتا۔

آخر میری بیٹی کو کسی دوا سے فائدہ کیوں نہیں ہوتا۔ بیگم۔ ”وہ ٹک کر بولے۔

محروم دواؤں سے تو کام نہیں چلتا۔ دوائیں بھی شامل رہیں تو خدا ضرور

اور بخار کی وجہ سے وہ کھواس کر رہی ہے۔ میں بڑی فکر میں ہوں۔ کیسا کون سا دوا دوں؟

”ہاں مجھے ایک بات یاد آگئی۔“ بیگم کے چہرہ پر اچانک خوشی کی ایک لہر مری۔ اگر نرسنگ کا علاج ڈاکٹر سے نہیں کرانا چاہتے تو دسویں حکیم ترقی سے نی مشورہ لے لو۔ وہ بھی تو ہمارا حکیم ہے۔“

”بس بیگم بہت ہوشیار ہے۔ اچانک حکیم صاحب کا موڈ بدل گیا تم جذبات میں بہہ کر میری حیثیت کو بھی بھول گئیں۔ کہاں ہم خاندانی حکیم اور کہاں لکھتہ؟“

لیکن میں نے اُس کا بہت نام سنا ہے نرسنگ کے آبا۔ مجھے یقین ہے وہ میری میٹھی کا اچھا علاج کر سکتے ہیں۔“

”یہ نام ممکن ہے۔“ حکیم صاحب قدرے بلند آواز میں بولے، ”بالکل ممکن۔ بدانت کیسے برداشت کر لوں؟“

بیگم بولیں۔ ”اگر تمہیں اپنی شان اتنی ہی پیاری ہے، خود پر اتنا ہی نام ویری کچی کچھ تو سنا کر کیوں مار رہے ہو۔ ایک ہی دن زہر دے کر کیوں مار ڈالتے۔“ بیگم پھوٹ پھوٹ کر رونے لگیں۔

”مار دوں۔ زہر دے کر مار دوں؟“ حکیم صاحب پھٹی پھٹی آنکھوں سے اپنی طرف دیکھتے ہوئے بولے۔ تمہاری یہ باتیں بیگم میرے دل میں زہر میں کجیے

نئے تیروں کی طرح چمک گئیں۔ خدا کے واسطے مجھے پریشان نہ کرو، ورنہ میں مار دوں گا اور میری بیٹی۔ وہ بیٹی کی والہانہ محبت میں پریشان سے نہ کر رہے باہر نکلے اور نرسنگ کے کمرہ میں داخل ہوئے۔ ”بیٹی۔ بیٹی نرسنگ۔۔۔“

۔۔۔ ان آنکھوں کی روشنی چھپنے لگا، میرے ہونے۔۔۔؟ بیٹی میری

بہن۔ میں اپنی آنکھوں کی روشنی تیری ان معصوم آنکھوں میں بھر دوں گا۔ بیٹی دیکھ بیٹی۔ ”اُن کی آنکھوں سے آنسو پھوٹ نکلے۔“

”اباجان آپ آگئے۔“ نرسنگ دھیمی آواز میں بولی۔

”ہاں آگیا بیٹی۔“ حکیم صاحب پلنگ کے قریب ایک کرسی پر بیٹھ کر نہ سر ہلانے لگے۔

”اب دوا نہیں کھاؤں گی اباجان!“

”نہیں بیٹی کیسے ہوگا۔ دوا نہیں کھاؤں گی تو اچھی کیسے ہوگی۔“

”نہیں اباجان، اب میں دوا نہیں کھاؤں گی۔ اب مجھے کوئی تکلیف

نہیں ہے۔“

”تکلیف نہیں ہے۔ نہیں نہیں بیٹی مایوس نہ ہو۔ جم بالکل اچھی ہو جاؤ گی۔“

”اباجان رات کو میں نے ایک بڑا عجیب خواب دیکھا میں گھر کے پائیں باغ میں پھولوں کے انبار پر لیٹی ہوئی ہوں اور جنت کے درخت میرے ارد گرد گھوم رہے ہیں۔ کیا سچ بچ ہمارے باغچے میں پھولوں کا انبار لگا ہوا ہے؟“

”نہیں تو بیٹی!“ حکیم صاحب کچھ رنگ دک کر بولے، ”پھولوں کا انبار کہاں ہے ہمارے باغچے میں! اور پھر اشارہ سے اُنھوں نے بیگم کو پاس بلایا، جو دروازہ کے قریب کھڑی سب باتیں سن رہی تھیں۔ وہ بیگم کے کانوں میں آہستہ سے بولے۔ ”بیگم مجھے بس ایک رات اور سونچنے کی مہلت دو تب جیسا تم کہو گی دسیا ہی ہوگا۔ بچی کا علاج کسی دوسرے معالج سے کرایا جائے گا۔“

وہ رات حکیم صاحب نے بڑے تذبذب میں گزاری۔ اب انھیں اس بات کا یقین ہو گیا تھا کہ وہ اپنی بیٹی کے لیے نفسیاتی طور پر شاید کوئی صحیح دوا تجویز نہیں کر سکے اور شاید کبھی نہ سکیں گے۔ بہتر ہے ایسے موقع پر گھر کے مریضوں کا علاج باہر کے معالج ہی سے کرایا جائے۔ ڈاکٹر دواؤں پر اُن کا عقیدہ اتنا بخت نہیں تھا، جتنا کہ طبی دواؤں پر۔ پچھیدہ اور اندرونی بیماریوں کے لیے وہ طب کے نسخوں کو بہتر سمجھتے تھے۔ شہر میں لے دے کر اُن کے علاوہ حکیم ترقی کا نام ہی زیادہ چل رہا تھا۔ وہ دل میں ان کی یاقوت کے قائل بھی تھے، لیکن عادت سے مجبور تھے۔ ناک پر کبھی نہیں بیٹھتے دیتے تھے۔

ترقی ایک غریب گھر کا نوجوان تھا، لیکن تھادہ بن اور بہت کم عرصہ میں علم سے فراغت پا چکا تھا، حکیم صاحب رات بھر سوچتے رہے اُسے گھر میں بلایا جائے یا نہیں! ”مع“ اُنھوں نے بیگم سے کہا۔ ”بیگم تم خود ہی کسی کے ہاتھ پیغام بھجو کر حکیم ترقی کو بلا لو۔ اپنی بات پوری کر لو۔ بچی کو اگر اُس کی دوا لگ جائے تو مجھے بھی خوشی ہوگی۔“

حکیم ترقی دوپہر کے وقت حکیم صاحب کے یہاں آئے۔ سلام جواب کے بعد انھوں نے حکیم صاحب سے مریض کی کیفیت پوچھی پچھان دواؤں کے نام، جو مریض کو استعمال کرائی جا چکی تھیں۔ حکیم صاحب نے تمام دواؤں اور دواؤں کے نام گواہ دیے۔ جب حکیم ترقی نے مریض کو دیکھا تو انھیں یوں

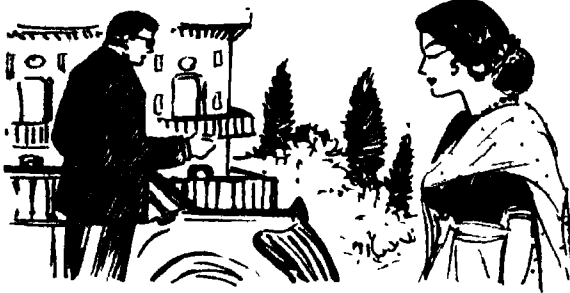


محبت کیا ہے؟

منصور علی خاں بدایونی

محبت کے متعلق اپنا یہ نظریہ پیش کرتے ہیں کہ: ”محبت ایک اعلیٰ درجہ کا آرٹ ہے اور ایک آرٹ کی حیثیت سے اس کے لیے علم اور ثابت قدمی ضروری ہے۔ تمام انخاص کے اندر محبت کو عمل میں لانے کی قابلیت یکساں نہیں ہوتی، بلکہ اس ہدر کو شعوری طور پر سیکھنا اور تخلیق کرنا پڑتا ہے۔ لوگ محبت کو صوفیہ مسئلہ سمجھتے ہیں کہ وہ کیسے محبت کے قابل بنیں، یہ نہیں سوچتے کہ کیسے محبت کریں یا کس طرح انھیں کوئی ایسا ملے جس سے وہ محبت کر سکیں۔“

ڈاکٹر موصوف آگے چل کر کہتے ہیں کہ ”ہمارے اجتہاد ضرورت کے محور پر گھومتے والے لالچی سماج میں مردوں اور عورتوں کا رجحان یہ ہوتا ہے کہ وہ محبت کے سلسلہ میں کوئی نفع بخش لین دین کریں۔ ایک طرف محبت جیتنے کے لیے مرد اپنی کامیابی اور دولت کو استعمال کرتے ہیں تو دوسری طرف عورتیں



اپنے حسن اور جسمانی صحت و توانائی اور آراستگی کو استعمال کرتی ہیں۔ دونوں جنسیں (مرد اور عورت) محبت میں کامیاب ہونے کے لیے بنیادی طور پر ان ہی طریقوں سے کام لیتی ہیں، جو دوسروں پر اثر ڈالنے کے لیے پسندیدہ سمجھے جاتے ہیں، مثلاً غش کو اطرز عمل، دل چسپ گفتگو، ہمدردانہ اور غیر ضروری باتیں وغیرہ اس طرح در انخاص (مرد اور عورت) ایک دوسرے کے ساتھ اس وقت محبت کرتے ہیں جب وہ یہ دیکھتے ہیں کہ مارکیٹ میں ایک بہترین چیز موجود ہے اور وہ اپنے لیے اس کا نفع بخش سودا کر سکتے ہیں۔ ایسا کرتے وقت وہ

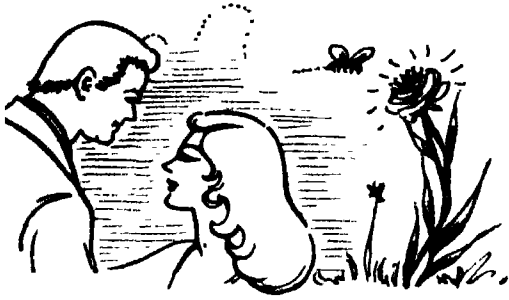
”محبت“ دراصل کیا ہے، امر کے میں اس سوال کی تہ تک پہنچنے کی کوشش کی جا رہی ہے اور اس مقصد کے لیے امر کی سائنس دان، ماہرین نفسیات فلسفی، شاعر اور پروفیسر حقیقات کر کے ”محبت“ کا جدید مفہوم نہیں کہنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ مرد اور عورت کے درمیان مساوات قائم ہونے اور بڑھنے اور دو اتنی دومان پسندی کے ختم ہونے کے ساتھ ساتھ ”شادی“ اور ”محبت“ کا پڑانا مفہوم اب داستان ماضی بن چکا ہے۔ اس لیے اب اس بات کی ضرورت محسوس ہو رہی ہے کہ محبت کا ایسا جدید مفہوم متعین کیا جائے، جو غلامی سفر اور رکاوٹوں کے اس دور میں معیار پر پورا اتر سکے۔

اس سلسلہ میں چھان بین کے بعد امر کی مفکروں نے یہ نتیجہ نکالا ہے کہ محبت کی تعریف بیان کرنے میں بجائے اس سوال کے کہ ”محبت کیا ہے“ اس سوال کا جواب دینا زیادہ آسان اور قابل عمل ہے کہ ”محبت کیا نہیں ہے۔“ ان کی رائے میں محبت کوئی نوشتہ تقدیر یا اتفاقی واقعہ نہیں ہے اور نہ کسی جدید لین دین کی گہری ساز یا کسی نسبت اور رسم کا نام ہے۔ ان کے خیال میں سچی محبت کسی اذنی اور لازوال شے کو بھی نہیں کہہ سکتے۔

پھر آخر محبت کیا ہے؟ یہ ایک ایسا سوال ہے جس پر زیادہ قدیم کے مفکرین کی طرح موجودہ سائنسی فکر دور کے ماہرین بھی یہ کہنے کے لیے مجبور ہیں کہ ”محبت ہی صوفیہ ایک ایسا انسانی جذبہ ہے جس کی صحیح تعریف نیاں نہیں کی جاسکتی۔“ انسان سائنسی ترقی کے اس دور میں ایسے ایسے فارمولے تو فرود ایجاد کر سکتا ہے جو اس کے وجود کو ہی نیست و نابود کریں، مگر وہ اپنے تمام تر علم کے باوجود لفظ محبت کی بالکل صحیح تعریف بیان کرنے سے آج بھی قاصر ہے۔ تاہم عصر حاضر کے ماہرین نے اس مسئلہ پر اپنے کچھ واضح نظریات پیش کرنے کی جرأت کی ہے۔ مثال کے طور پر سماجی نفسیات اور نفسیاتی تجزیہ کے ماہر ڈاکٹر آرکڈو

ہیں۔ ضروری نہیں کہ محبت لازماً ہی ہو۔ اگر ایک محبت ختم ہو جاتی یا ٹھکرا دی جاتی ہے تو یہ بالکل ممکن ہے کہ دوسری بار پھر نہایت شدید محبت ہو جائے۔

ڈاکٹر موصوفت سے ان کی زندگی میں یہ سوال کیا گیا تھا کہ جنسی کی زندگی میں کیا اہمیت ہے؟ اس کے جواب میں انھوں نے کہا کہ ”جسم کشش کے بغیر بہت ممکن ہے کہ محبت کا جذبہ کم ہو جائے یا بالکل ہی جاتا مادی محبت میں جنسی جذبہ، چاہے اسے ادلیت حاصل نہ ہو، بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ جنس کسی کے داخلی حسن کا خارجی مظہر بن جاتی ہے جو فریقین محبت کا ایک حصہ ہے۔“



جسمانی تقاضوں کو محبت کے لیے ضروری قرار دیتے ہوئے ڈاکٹر موصوفت کہتے ہیں کہ ”محبت کا مطلب ہے باہمی کشش۔ ہو سکتا ہے کہ کبھی کسی سے دوستی ہو، ایک دوسرے کی عزت کی جائے یا گہرا باہمی جذباتی تعلق موجود ہو، لیکن جب تک کوئی جسمانی بنیاد وجود میں نہیں آتی، اس پرانہ محبت کا اطلاق نہیں کیا جاسکتا۔“

محبت ختم ہونے کا سبب بیان کرتے ہوئے ڈاکٹر اسٹون کہتے ہیں ”محبت نرم اور نازک پودے کی مانند ہے۔ اسے پروان چڑھانے کے اسے احتیاط سے سینچنے کی ضرورت ہے۔ اگر اسے نرم دل، انسیت اور حقیقہ کے ساتھ ہر اہمراہ کھنے کی کوشش نہیں جاتی تو بہت ممکن ہے کہ محبت مرحلہ ڈاکٹر اسٹون نے نئی محبت کی تعریف اس طرح بیان کی ہے: ”ہم میں ایک نوجوان عورت میرے پاس آئی۔ اس نے ایک مرد سے اپنی محبت کا حال بیان کرتے ہوئے کہا کہ ”میں وہ شخص ہے جس کے ساتھ میں اپنی باقاعدہ زندگی گزارنا چاہتی ہوں اور یہی وہ مرد ہے جسے میں اپنے بچوں باپ بنانا چاہتی ہوں۔“ یہ ایک مستحکم محبت کی اچھی تمثیل ہے، جس میں انب

کے ذہن میں اپنی قوت تبادلہ کی حدود بھی ہوتی ہیں۔

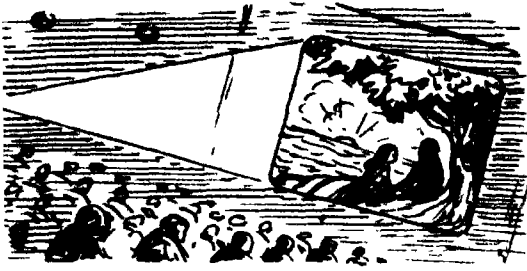
ڈاکٹر موصوفت اس قسم کی محبت کو ماضی اور ناپائیدار دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ ”ایسی محبت، چاہے زندگی میں اس کا تجربہ کتنا ہی مسرور کن اور کیفیت آور ہو، پائیدار نہ ہوگی۔ ایسے واقعات میں مرد اور عورت دونوں باہمی کشش کے جذبہ کو اپنی سچی محبت کی شدت کا ثبوت سمجھتے ہیں، حالانکہ یہ شدت صرف ان کی سابقہ تنہائیوں کا پتہ دیتی ہے۔“

ڈاکٹر فروم یہ تسلیم کرتے ہیں کہ جنس مرد اور عورت دونوں کے لیے تنہائی پر غالب آنے کا ایک فطری اور نارمل ذریعہ ہے، لیکن وہ اس کے ساتھ ہی یہ بھی تنبیہ کرتے ہیں کہ بہت سے افراد میں جنسی جذبہ یا اپنے مخالف جنس کی تلاش (جو منہ زبانی کسی دوا کی حمت عادت سے کچھ بہت مختلف نہیں ہے) اس پریشانی سے راہ فرار حاصل کرنے کی کوشش کی صورت اختیار کر لیتی ہے جو طویل تنہائی کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔“

آخر میں ڈاکٹر موصوفت کہتے ہیں کہ درحقیقت محبت اس قسم کا ایک مذہب کا نام نہیں ہے، جیسے رشک، ضد، لالچ اور دوسرے انسانی جذبات ہیں۔ آپ کہتے ہیں کہ ”محبت ایک فعل ہے، انسانی طاقت کا ایک عمل ہے اور محبت ایک سرگرمی ہے۔ محبت اچانک ہو جانے کے لیے نہیں بلکہ غور کرنے اور قائم رہنے کے لیے ہے۔ زیادہ آسان طریقہ پر محبت کا مفہوم اس طرح بیان کیا جاسکتا ہے کہ بنیادی طور پر دینے کا نام ہے، لینے کا نام نہیں۔“

امریکہ کے ایک بہت بڑے سوشل سائنس دان ڈاکٹر ابراہام اسٹون نے محبت کی جو تعریف بیان کی ہے، وہ اس سے کسی قدر مختلف ہے۔ ڈاکٹر موصوفت نے، جہاں امریکہ کے سب سے پہلے ازدواجی کلینک کے بانی ہیں، انتقال سے کچھ دن پہلے محبت کے بارے میں اپنے خیالات ظاہر کرتے ہوئے یہ تسلیم کیا تھا کہ محبت ہو جاتی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ہم سب کچھ بنیادی شخصی ضرورتیں پوری کرنا چاہتے ہیں، مثال کے طور پر ہم سب کو توجہ کی ضرورت ہوتی ہے، محبت کی ضرورت ہوتی ہے، جنس مخالف کی طرف سے جوابی دل چسپی اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے اور جب یہ سب چیزیں مل جاتی ہیں تو ہم کسی کی محبت میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر موصوفت محبت کے متعلق اس روحانی خیال کو مضحکہ خیز قرار دیتے ہیں کہ ”کسی کی زندگی میں سچی محبت صرف ایک بار ہوتی ہے۔“ ان کا کہنا ہے کہ لوگ اپنی زندگی میں ایک سے زیادہ بار نہایت گہری محبت کر سکتے

میں جیسا دکھایا جاتا ہے، محبت ایک نازک خیل بن کر رہ گئی ہے، جس میں حقیقی



جسمانی عنصر اور اتصال اور گہرائی کا فقدان ہوتا ہے۔

اصلی محبت کی نوعیت بیان کرتے ہوئے ڈاکٹر فریڈل کہتے ہیں کہ ”اصلی محبت شادی میں اس وقت پیدا ہوتی ہے، جب دوسرا بھی اپنی زندگی جنسی کھلونوں کی حیثیت سے نہیں، بلکہ دو انسانوں کی مانند ایک ساتھ گزارتے ہوں اور ان کے درمیان خیالات، مقاصد، اصول اور تجربے پر باہمی اتفاق ہوتا ہے اور جب وہ ایک خاندان کو وجود میں لاتے ہیں۔“

رحم دلی، باہمی رفاقت اور مفاہمت کی سماجی خصوصیات اور جسمانی کشش کے مادی عناصر موجود ہیں۔

محبت کے بارے میں خواتین کا نقطہ نظر مس فیلی میک گلی نے اس طرح بیان کیا ہے: ”ہم نے لفظ محبت کو گرا دیسے، دراصل محبت انسانوں کے لیے ان کے باہمی ربط کا ایک ذریعہ ہے۔ یہ ایک ناگزیر تجربہ ہے، جو وہ ایک دوسرے کو پیش کر سکتے ہیں۔ لیکن ہم نے اسے پریشان خیالی بنا کر بدنام اور دسوا کر دیا ہے دنیا کی ہر ایک مہذب قوم نے یہ بات تسلیم کر لی ہے کہ نفسی جلد زخم ہو جانے والی دواں پر پیریز ہے، مگر ہم نے اسے شادی کے عظیم نشان، مگر شکل معجزہ کی بنیاد بنایا ہے۔“

ڈاکٹر جارجس فریڈل نے محبت کا فلسفیانہ مفہوم پیش کیا ہے۔ ڈاکٹر فریڈل جو کہ طبی یونیورسٹی میں فلسفہ کے پروفیسر ہیں، محبت کے بارے میں امریکیوں کا مجموعہ دہیہ بیان کرتے ہوئے اسے حقیقت آئینہ رومان پسندی سے تشبیہ کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ آج کل کے ”جدید تمدن میں جیسا ہوتا ہے اور دنیا اور تیلی ویژن

انتقاد

ہفت روزہ ”وفاق“ لاہور

طب مشرق نمبر

ادارہ قلمبر، مصطفیٰ صادق، جمیل اطہر

ناشر: پاک ایڈورٹائزرز

ہفت روزہ وفاق لاہور نے ملک کے مسلمانوں کی اہمیت اور علاج معالجہ میں طب مشرق کی اہمیت کے اعتراف کیلئے اپنا طب مشرق نمبر بڑے اہتمام سے شائع کیا ہے۔ اس نمبر کی ترتیب میں ادارہ وفاق نے طب یونانی اور طبی تعلیم و طبی ترقی کے علمی و فنی پہلوؤں کے علاوہ طب مشرق اور طبی درگاہوں پر بھی مشاہیر اہلک کے مضامین نظم و نشر شائع کیے ہیں۔ پاکستان میں طبی دوا سازی کے اداروں کو جن مسائل و مشکلات سے دوچار ہونا پڑ رہا ہے، اس پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ ابتدائی صفحات میں ملک کے اکابر طباء کے بیانات بھی شائع کیے گئے ہیں جو مضمون نے وفاق کے اس شمارہ خاص کے سطح میں ادارہ کو اعلیٰ کیے ہیں۔ تنقید پاکستان کے معروف یونانی دوا خانوں کا تعارف کر لیا گیا ہے اور ان اداروں کی تعمیر و مرزبانی پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ دور کے خواہشات و ضرورت پر مجدد طب مسیح الملک حکیم جمل خاں کی تصویر شائع کی گئی ہے۔ (م-۱-ب)

سینٹ ادویات

ایڈیٹر حکیم نور محمد جہان

ناشر: دفتر اسرار حرکت ۱۰-۱۱ پیر کی شریف لاہور

صفحات: ۳۰۸ قیمت تین روپے آٹھ آنے

ماہنامہ اسرار حرکت لاہور کا یہ خاص نمبر طبی اور طبی سینٹ ادویات کے فارمولوں اور تجربے کے لیے مخصوص کر لیا گیا ہے اور اس میں بہت سی مشہور و نامور طبیبوں کی مقبول دواؤں کے نسخے اور فارمولے جمع کر دیے گئے ہیں۔ مشرق میں سینٹ ادویات کے کاروبار کے متعلق اشارات و ہدایات درج کی گئی ہیں۔ اسرار حرکت کا یہ قدم قابلِ ستائش و تکرار ہے اور بہت سے لوگوں کے لیے شعل راہ کا کام لے گا۔ (م-۱-ب)

ارمغان جواہرات

مؤلف: حکیم محمد یعقوب بشیم قریشی

ناشر: لائٹنری کمپنل ورکس، شہر لکھنؤ

قیمت: پانچ روپے۔ ہمدرد محبت کے خریداروں کے لیے ایک ماہ تک رعایتی قیمت ڈھائی روپے ارمغان جواہرات الموسوم کی جواہرات کی جلد دوم میں مختلف اطباء اور دواؤں کے نسخوں کا جزا ترکیب ساخت، ترکیب استعمال اور فائدہ کو مرتب کر لیا گیا ہے اور آخر میں مختلف اطباء کی تصدیقات بھی درج کر دی گئی ہیں۔ اس میں بہت سے ایسے نسخے بھی درج ہیں جو بعض بڑے تجار کی ادارے سینٹ ادویات کے مختلف ناموں سے تیار کیے گئے ہیں اور عوام کو فائدہ پہنچانے کے علاوہ خود بھی فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ (م-۲-ب)

تشریح بدنی

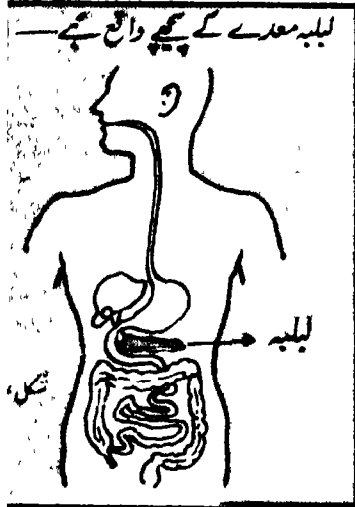
لبلبہ (پنکریاس)

5A71-60



۵

لبلبہ ایک نالی دار اور بے نالی دونوں طرح کی گٹھی ہو، جو پیٹ کے بالای تھے میں معدے کے پیچھے اس کی ساخت کا مشترکہ حصہ ایسے خلیوں سے بنتا ہے جو لمبی رس پیدا کرتے ہیں۔ یہ لمبی رس چھوٹی نالیوں کے ذریعے جمع ہو کر ایک بڑی نالی کی راہ سے بارہ انگشتی آنت (چھوٹی آنت کے پہلے حصے میں داخل ہو کر معدے سے نکلی ہوئی غذا کے اندر کے پروٹینوں، نشاستہ اور چربیوں کے ہضم کی تکمیل کرتا ہے۔ یہ لمبی رس کے اندر صرف غذا کو ہضم کرنے والے



شکل

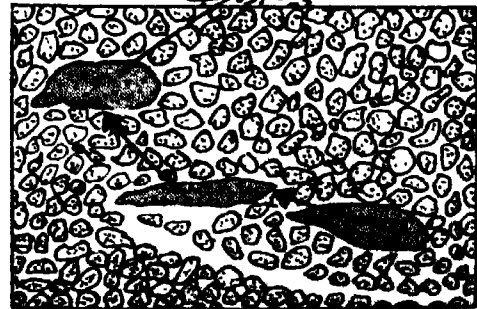
اینزائم یا خمیری اجزا ہوتے ہیں، کوئی ہارمون نہیں ہوتے۔

ان اینزائم پیدا کرنے والے خلیوں کے درمیان جتہ جتہ گویا آٹے میں نمکے دانوں کی طرح پھیلے ہوئے چند چھوٹے چھوٹے جزیرے (جزائر لنگر ہانس) ایک دوسرے قسم کے بافت کے ہوتے ہیں، جس کے خلیوں سے لمبلہ کا ہارمون رس یا "دروں افراز" پیدا ہو کر براہ راست (کسی نالی کے بغیر) خون کے اندر شامل ہوتا رہتا ہے۔ اس دروں افراز میں "انسولین" (INSULIN) یا جو میری "ہلم کا ایک جوہر ہوتا ہے جو جسم کے اندر شکر کے تغیر و استحالی میں کارآمد ہوتا ہے۔ دراصل انسولین کے بغیر جسم

شکر کی شکست دیکھت نہیں ہو سکتی اور توانائی نہیں پیدا کی جاسکتی۔ انسولین نہ پہنچے تو خون کے اندر شکر زیادہ جمع ہو کر گردوں کی راہ سے پیشاب میں خا

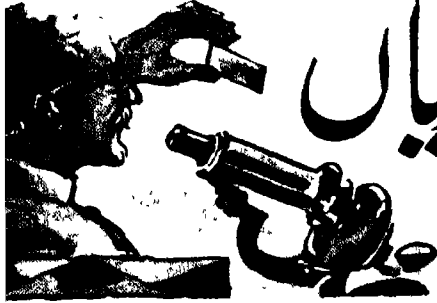
ہونے لگتی ہے۔ ذیابیطس کے مریض میں یہی حالت ہوتی ہے اور پھر اسے پکا کے ذریعے انسولین دینی پڑتی ہے۔ اس کے برعکس اگر لمبلہ کے جبری خلیے میں رسولی پیدا ہو کر انسولین زیادہ بننے لگے یا پکارا کی خفہ لے لے زیادہ مقدار میں دے دی جائے تو خون کے اندر شکر حد سے زیادہ کہ مریض کو انسولینی صدمہ (INSULIN SHOCK) لاحق ہو کر قوما (COMA) یعنی غفلت طاری ہو جاتی ہے۔ جب خون کے اندر شکر کی زیادہ ہو جاتی ہے تو انسولین بھی زیادہ مقدار میں پیدا ہونے لگتی ہے اور خون میں شکر کم ہوتی ہے تو انسولین کا افراز بھی کم ہونے لگتا ہے۔ اس ظاہر ہوتا ہے کہ خون کے اندر موجودہ شکر کی مقدار کے لحاظ سے انسولین

شکل ۶: لمبلہ کی ساخت میں جزائر لنگر ہانس جن سے ہارمون پیدا ہوتا ہے



دماغی صفحہ ۶۰

جلدی بیماریاں



587/60

طاہر صدیقی



جلد کی مختلف بیماریوں کو سمجھنا ایک پیچیدہ کام ہوتا ہے۔ ابھری ہوئی سرخ رنگ کی بدھیاں دیکھیے۔ ان کے بیچ میں آپ تھوڑی زردی بھی ملے گی۔ یہ بار بار ابھرتی ہیں اور خائب ہو جاتی ہیں۔ ان میں جلن اور درد کا بھی احساس ہوتا ہے۔ جیسے پتھر کاٹ لیا ہو۔

جلد پر دراغ بھی پڑ سکتے ہیں۔ جن کا سبب خون کے ذرے کا ایک جگہ جمع ہو جانا یا جلد پر کسی جرثومہ کا نشوونما پانا ہو سکتا ہے۔ بعض لوگوں کے چہرہ پر آپ نے مہاسے دیکھے ہوں گے۔ مہاسے چھوٹے بھی ہوتے ہیں اور بڑے بھی، بڑے ہو کر مہاسے پھسنے کی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور ان میں موادِ جانے سے نہ صرف یہ کہ چہرہ بد نما ہو جاتا ہے بلکہ مریض ایک جگہ اور ذہنی اذیت محسوس کرنے لگتا ہے۔

جسم پر سرخ نشانات کی ابتداء کا صحیح جائزہ لینا چاہیے مثلاً بڑی چیچک میں سرخ نشانات کی ابتداء عام طور سے ہاتھ پاؤں اور چہرہ سے ہوتی ہے جو بعد میں سینہ اور پیٹ پر پھیل جاتی ہیں، برعکس اس کے چھوٹی چیچک میں دانوں کی ابتداء اس اور پیٹ سے ہوتی ہے۔

چنانچہ جسم پر دانوں کی تشخیص کرنے کے لیے ہمیں اس کا وقت، اس کی نوعیت اور اس کا مقام دیکھنا پڑتا ہے۔ یہ باتیں عام بخاروں اور بخروں کی بیماریوں کی تشخیص کرنے میں بڑی مدد کر سکتی ہیں۔ بعض اوقات گرمی کی شدت سے بھی جسم کے کچے ہوئے حصوں پر سرخ دانے پیدا ہو سکتے ہیں۔ ایسے دانوں

خوردہ پن کی ایجاد سے ایک یہ فائدہ بھی ہوا کہ آج جلدی امراض کے اسباب آسانی سے سمجھ میں آ جاتے ہیں۔ ماضی کے معلقین جلدی بیماریوں میں بڑی غلطیاں کرتے تھے اور جلد کی ہر بیماری کا سبب فساد خون سمجھتے تھے۔ آج بھی ممکن ہے کہ چند امراض جلد کا سبب خون میں کوئی خرابی ہو، لیکن حقیقت یہ ہے کہ اکثر جلدی بیماریاں بالکل مقامی نوعیت کی ہوتی ہیں اور ان کا علاج بھی یہی نقطہ نظر سے کرنے کی ضرورت ہے۔

جلد کی بناوٹ بہت پیچیدہ ہوتی ہے اور چوں کہ یہ جسم کی بیرونی سطح پر واقع ہوتی ہے اس لیے ہر وقت دوسرے اعضاء سے زیادہ خطرہ میں ہوتی ہے۔ کپڑوں کی رگڑ، گرمی اور سردی کی شدت اور مختلف کیرے مکوڑوں کے کاٹنے سے بھی جلد میں تکلیف پیدا ہو سکتی ہے۔ بعض پیشوں کے لوگوں کو ان کے پیشے میں کام آنے والی تیز دواؤں کے استعمال سے جلدی بیماریاں ہو سکتی ہیں، جیسے دھو بیہن چکی والے اور معمار۔

جلد کی کوئی بیماری بغیر کسی سبب کے واقع نہیں ہو سکتی۔ بعض حالات میں یہ بیماری معمولی نوعیت کی ہوتی ہے۔ اور بعض حالات میں انتہائی تکلیف دہ ہو سکتی ہے۔ یہ ہر حال جلد کی ہر بیماری کو صحیح طور پر سمجھنے کی ضرورت ہے تاکہ اس کا سبب علاج کیا جاسکے۔ جلد پر سرخ نشان پڑ جانے سے یہ سمجھنا چاہیے کہ وہاں کی شریانیں یا وریدیں پھول گئی ہیں۔ اس حالت میں خارش محسوس ہونے کے علاوہ بخار بھی آ سکتا ہے۔ اس کا سبب کسی قسم کا نقد یہ یا عصبی ہیجان بھی ہو سکتا ہے۔

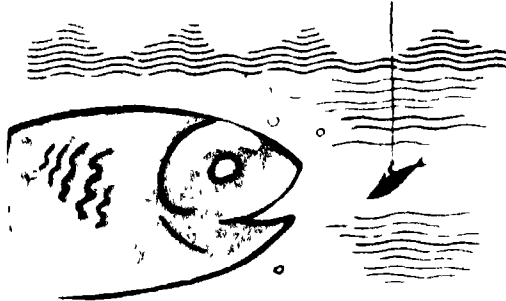
باغسل کر لیا جائے۔ نہانے کے بعد جسم کا پانی تو یہ سے رگڑ کر
بلکہ آہستہ آہستہ سکھا یا جائے۔ پانی میں روٹی والا سوڈا
ملا یا جاسکتا ہو۔

بچھو اچھے بھی ایک جلدی بیماری ہوتی ہے جس میں کچھ
کاٹے جیسی تکلیف ہوتی ہو یہ نشانات اچانک نمودار ہوتے ہیں اور
دیکھنے عائب ہو جاتے ہیں۔ جلد پر بعض نشانات ناقص غذا
سہتعال سے بھی واقع ہوتے ہیں۔ بعض اوقات جگر کی خرابی
بھی جلد پر داغ پڑ سکتے ہیں۔ جلد کی ان تمام بیماریوں کا علاج کرنے سے
ان کا سبب سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے بعض جلدی بیماریاں تو صرف
یا گرم پانی سے ساتھ دھو کر پچھو دینے سے ٹھیک ہو جاتی ہیں اور ان کی دوا کی ضرورت

سے معالجم کو گھرانہ نہیں چاہیے۔ یہ دانے چند گھنٹوں میں
خود بہ خود غائب ہو جاتے ہیں۔ ان کے لیے کسی دوا کی ضرورت
نہیں ہوتی۔ دھوپ کی شدت سے بعض اوقات جلد اُدھرنے
لگتی ہے۔ یہ کوئی بیماری نہیں ہے۔

گرمی سے جلد متاثر ہونے والے لوگوں کو ریشمی یا سوئی
کپڑے پہننے چاہئیں اور انھیں گرمیوں میں دھوپ میں کم
نکلنا چاہیے۔ جلد پر اگر دھوپ کا کوئی اثر محسوس ہو رہا ہو
تو دہاں دیسلین لگا دینی چاہیے۔

اگر شدید گرمی کی وجہ سے جسم میں چیخناہٹ محسوس ہو رہی
ہو تو ٹھنڈے پانی میں کوئی کپڑا بھگو کر اس سے جسم پونچھ دیا جائے



نزلے کا شکار ہوتے دیر نہیں لگتی!

آپ نزلہ، زکام اور کھانسی سے کتنا ہی بچیں
یہ اکثر بچھے بچھے ہو جاتے ہیں۔ خصوصاً
موسم کی تبدیلی کے وقت تو گویا ان پر سے ہر
روک ٹوک اٹھ جاتی ہے۔
ہر وقت جو کئے رہتے اور ان کی روک
تمام سعالین سے کیجئے۔

سعالین



کھانسی، نزلہ اور زکام کی خصوصی دوا

ہمدرد



جامعہ طیبہ شرقیہ

لنگران۔ انجمن ترقی طیبہ۔ (پاکستان)
بہار بنی۔ ہمدرد و داخانہ (وقت)۔ پاکستان

طب مسلمانوں کا خاص فن ہے۔ کیا مشرق اور کیا مغرب طب اور اس سے متعلقہ علوم کا سنگ بنیاد مسلمانوں ہی نے رکھا تھا اور اس کی ترقی و ترویج میں شہرت دوام حاصل کی تھی۔ طبی کمالات کی تاریخ دراصل مسلمانوں کے عروج کی داستان ہے انہوں نے اس فن کو درجہ کمال تک اس لئے پہنچایا کہ اس کے ذریعے ہی نوع انسان کی بلا لحاظ مذہب و ملت بے لوث خدمت انجام دی جاسکے۔ کہندگان خدا کی خاموش خدمت مسلمانوں کا ہمیشہ سے شیوہ رہا ہے۔

جامعہ طیبہ مشرقیہ کے قیام کا محرک یہی جذبہ خدمت ہے۔ اس درسگاہ میں طب کی ایسی تعلیم کا انتظام کیا جا رہا ہے جس کا ماضی و حال خدمت خلق کا اعلیٰ نمونہ ہے اور جس کا مستقبل روشن ہے۔ جامعہ طیبہ شرقیہ میں ایسے معالج پیدا کرنے کا منصوبہ بنایا گیا ہے جو صرف طب مشرقی کے بہترین داعی ہوں بلکہ صحیح معنوں میں خادم خلق ہوں اور لوگوں کو بیماریوں کے خشک سے نجات دلانے میں مہارت رکھتے ہوں۔

داخلے کا اعلان

مطبوعہ لائو عمل (پراسیکشن) اور داخلے کا فارم ایک روپیہ بھیج کر رجسٹر سے طلب کیا جاسکتا ہے۔ فارم داخلہ مکمل کر کے مع اسناد (سریٹیفکیٹ) اور نوٹ وغیرہ (اگر تک دفتر پرنسپل میں بھیج دینا ضروری ہے۔ امیدواروں کو بتایا جاسکتا ہے کہ داخلہ دی جائیگی۔ دفتر پرنسپل جامعہ طیبہ شرقیہ میں انٹرویو کیسی کے سامنے حاضر ہونا پڑی ہوگا اور کیسی مذکور کے قطعی فیصلے کے بعد داخلہ مکمل ہو سکے گا۔ اس سال صرف پچاس طالب علموں کے داخلے کا انتظام کیا گیا ہے۔

پرنسپل جامعہ طیبہ مشرقیہ

۱۴۳۱ھ - ۱۹۱۰ء - پاکستان ایمپلائز کوآپریٹو ہاؤسنگ سوسائٹی کراچی



قارئین ہمدرد صحت کی جانب سے یہ مطالبہ بار بار ہوتا رہا ہے کہ ہم سلسلے وار پورے جسم کی ورزشیں پیش کریں اس طرح کہ انگلیوں، کلائی، بازو، شانے، سینہ، معدہ، کمر، پاؤں، کولہوں کی ورزشیں علیحدہ علیحدہ دی جائیں اور اگر ممکن ہو تو آخر میں ہم ان سب ورزشوں کا ایک متعجب کورس بھی تالیف کریں۔ یہ طریقہ کار ادھر ادھر کی ورزشیں دینے سے زیادہ بہتر ہوگا اور اس سے حسب ضرورت ہر شخص فائدہ اٹھا سکے گا۔ یہی اگر کسی کی انگلیاں کمرور ہیں تو وہ انگلیوں کی ورزش سیکھ لے گا اور اگر کسی کی کلائی، بازو یا کمر کمرور ہے تو وہ ان سے متعلق جو ورزشیں ہوں گی انھیں سیکھ لے گا۔ جسمانی ورزشوں کا یہ سلسلہ ہر شخص کے لیے ارباب مفید ہوگا۔

ہم نہایت مسرت کے ساتھ یہ اعلان کر رہے ہیں کہ موسیو اقبال حسین نے قارئین ہمدرد صحت کے مندرجہ بالا مطالبہ کے مطابق اس اشاعت سے ترتیب وار ورزشوں کا سلسلہ شروع کر دیا جو میخانہ اشاعت زیر نظر میں انگلیوں کی ورزش سے ابتدا کر دی ہے اور آئندہ بھی انشاء اللہ تعالیٰ حسب ترتیب ہر حصے کی ورزشیں پیش کی جاتی رہیں گی۔

(ہمدرد صحت)

دونوں پاؤں برابر ہوں، لیکن دونوں کے درمیان تقریباً بارہ انچ کا

شکل ۱



(دیکھئے شکل ۱)

اس کے بعد حصّ انگلیوں کی قوت سے دیوار کو دھکا دیجیے اور

انگلیوں کی اہمیت کو روزمرہ کے چھوٹے چھوٹے کاموں میں نظر انداز کیا جا سکتا۔ آپ کوئی خط لکنا پ کر رہے ہوں یا انگلیوں سے کوئی جاپیے ہوں یا ٹینس، ہاکی یا کرکٹ کا بلا پکڑے کھڑے ہوں یا محض بڑنی یا مرتبان کا ڈھکنا کھول رہے ہوں، ایسے موقع پر اگر آپ انگلیاں کمرور ہوں گی تو آپ کو سخت ناکامی کا منہ دیکھنا پڑے گا، لوگوں کی انگلیاں کھیل کود یا دوسرے پیشہ ورانہ کاموں میں ہو کر کمرور ہو جاتی ہیں اور وہ اپنی ان کمرور انگلیوں سے روزمرہ چھوٹے چھوٹے کام بھی بخوبی انجام نہیں دے سکتے۔ ایسے لوگوں کی انگلیوں کے لیے ہم یہاں چند ورزشیں پیش کر رہے ہیں، ان رنے سے انگلیوں کی ضائع شدہ قوت بحال ہو جائے گی اور اس مددہ اپنی انگلیوں سے ہر متعلقہ کام خود انجام دے سکیں گے۔

ورزش ۱

سیدھے کھڑے ہو جائیے، اس طرح کہ آپ کے سامنے دیوار ہو۔

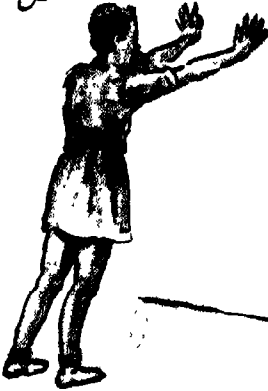
، دیر تک پیچھے کہ آپ پانچ-ہک گنتی مگن ہیں۔ پھر واپس اپنی اصل حالت آجائیے۔ اس کے بعد اسی ورزش کو کوئی دس بار تک کیجیے۔ پھر چند منٹ تک دونوں بازوؤں کو نیچے پہلوؤں میں گر کر آرام کیجیے اور پھر اسی ورزش میں مرتبہ تک کیجیے۔

اس کے بعد دیوار سے مزید دس یا بارہ اپنی پیچھے ہٹ کر آگے پیچھے اور حسب سابق انگلیوں کو دیوار پر ٹکا دیجیے اور ورزش نمٹا کیجیے، انگلیوں کی قوت سے دیوار کو دھکیلیے اور کوئی دس بار اسی کو کیجیے۔ پھر حسب سابق چند منٹ تک مندرجہ بالا طریق پر دونوں ہاتھوں پہلوؤں میں گر کر آرام کیجیے۔ (دیکھیے شکل ۱۲)۔
 ورزش ۱۳: فرش پر گھٹنوں کے بل جھکیے، اس طرح کہ دونوں پاؤں درمیان بارہ اپنی کا فاصلہ ہو اور پیچھے کی طرف نکال دیجیے۔

جیسا کہ شکل ۱۳ میں دکھایا گیا ہے۔ پھر اپنے دونوں بازوؤں کے جانب پھیلائیے اور ان کو اتنا جھکائیے کہ آپ کی انگلیاں فرش کو چھوئے لگیں۔ یہ خیال رہے کہ بازو بالکل سیدھے رہیں گے۔ (دیکھیے شکل نمبر ۳)۔ پھر شانوں کو آگے کی جانب اتنا جھکائیے کہ وہ انگلیوں کے بالکل اوپر آجائیں۔ (دیکھیے شکل ۱۴)۔ بعدہ پھر واپس اپنی حالت پر آجائیے۔ یہ ورزش کوئی بیس بار کیجیے۔ اس کے بعد چند منٹ آرام کیجیے اور پھر بیس مرتبہ اس ورزش کو کیجیے۔

یہ ورزشیں کم سے کم پندرہ بیس منٹ تک ہر روز کیجیے اور جیسے جیسے انگلیاں طاقت پتلا ہوتی جائے، دیے دیے ان ورزشوں کی تعداد بڑھاتے جائیے، یہاں تک کہ ہر روز بیس چالیس چاس بار تک کی جانے لگے۔

شکل ۱۲



شکل ۱۳



شکل ۱۴



خوش گوار ہمدرد منجن کی دیر پا خوشبو
 نمہ کی بدبو کو دور کر دیتی ہے



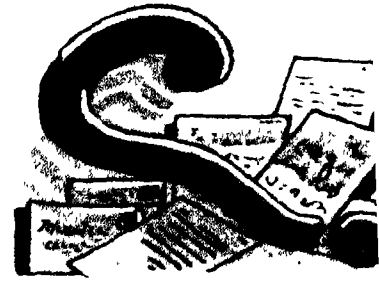
ہمدرد منجن



سکراہٹ پر کشش اور دانتوں میں پچھمتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ (وقف)، پاکستان
 کراچی ڈھاکہ لاہور

ہمدرد



یک کم ہو جائے

نہیں ہو۔ اس سے میری عام صحت یر کیا اثر پڑ سکتا ہے؟ اس شکایت کو دور کرنے کی آسان تدبیر بتائیے۔
(ظفر الزماں داؤدی)

جواب: آپ کے فوٹے بڑھ جانے سے مادہ تولید کی پیدائش میں کمی ہو سکتی ہو اور اس کے نتیجے میں جنسی طاقت بھی کمزور ہو سکتی ہو۔ اگر آپ کا ہضم خراب ہو تو اس کی اصلاح کے لیے جوارش جالینوس چھوچھو ماشے بعد غذا دونوں وقت کھالیا کیجیے قبض رہتا ہو تو طریقہ زماں چھو ماشے رات کو سوتے وقت استعمال کیجیے۔ قابض، بادہی، دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کیجیے مقامی طور پر اجوائن خراسانی اور بکری کی مینگیسوں کی راکھ چھے چھے ماشے لے کر پانی میں پیس کر فوٹے پر لپٹ لگایا کیجیے۔

خراطین کا حلو

سوال: خراطین کا حلو بنانے کی ترکیب مطلوب ہو۔

(حریدار ہمدرد صحت)



جواب: خراطین کا حلو نہیں بنایا جاتا، البتہ اس کا نمک ضرور بنایا جاتا ہو اور قوت باہ کے لیے استعمال کیا جاتا ہو۔ اس نمک کو قلعہ میں ڈال کر کھلایا جائے یا کسی دوسری ترکیب سے استعمال کیا جائے۔ اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک سیر خراطین لے کر پانی میں ڈالیں اور ان پر تھوڑا تھوڑا نمک چھڑکیں یہاں تک کہ وہ اپنے اندر کی مٹی اگل دیں۔ اس کے بعد ان خراطین کو ایک کڑاہی میں ڈال کر نمک ایک سیر کے ساتھ بکھائیں اور چھپ سے چلاتے رہیں،

لی: میری سیتیت ایسی ہیں جو کہ میں پیٹ بھر کر کھا سکوں اور اس کا خرچ برداشت کر سکوں۔ ازراہ کرم کوئی ایسی تدبیر بتائیے جس پر عمل سے بھوک کم ہو جائے۔ میری عمر چودہ سال ہو۔
(محمد الیاس)



ب: عزیز من! آپ جیسی حالت میں ہزاروں نہیں، لاکھوں دزدان بتلائیں۔ اس لیے سب سے بہتر تدبیر صبر و شکر ہے۔ اگر اس کے علاوہ کوئی بریتائی جائے اس پر عمل کرنے کے لیے بھی ایسے سوال پیدا ہو گا اور کوکم کرنے کا جو بھی طریقہ اختیار کیا جائے گا وہ غیر طبعی ہو گا۔ اس لیے سے آپ کی صحت پر بڑا اثر پڑے گا۔ آپ شکم سیر ہونے کے لیے ساگ پٹا ریاں زیادہ کھائیے تاکہ تھوڑے پیسوں میں اپنا پیٹ بھر سکیں۔

انحصیہ

لی: میرا میں جانب کا فوط بہت بڑھ گیا ہے۔ کبھی کبھی اس میں درد ہوتا ہے اور چھوٹے پر سخت محسوس ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کوئی تکلیف





جواب (۱) دمطبت جدید کی رو سے ایک حساسی (الرجک) مرض خیال کیا جاتا ہے کسی خاص چیز یا چند چیزوں سے انسان میں تکلیف دہ علامات پیدا ہو جانے کو حساسیت کہتے ہیں لیکن دے کا سبب ہمیشہ حساسیت ہی نہیں ہوتی اس کے دوسرے اسباب بھی ہیں جن کا تعلق پھیپھڑوں، دل اور جگر وغیرہ سے ہوتا ہے۔

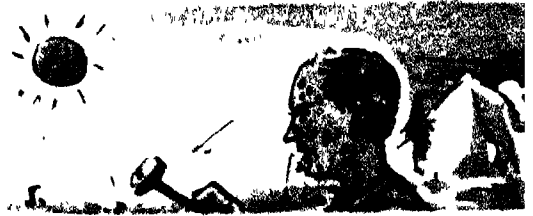
جن چیزوں سے عام طور پر حساسیت پیدا ہوتی ہے ان میں ایک بال بھی ہیں۔ بقی کے بال خاص طور پر حساسیت پیدا کرتے ہیں۔ جن لوگوں کو بقی کے بالوں سے حساسیت پیدا ہو جاتی ہو ان کو بقی کو پاس سٹلانے سے ہرگز کرنا چاہیے، بلکہ بقی کو گھریں پالنا ہی نہیں چاہیے۔ لیکن ایسے لوگ بہت کم ہوتے ہیں جو کسی خاص چیز سے حساسیت میں مبتلا ہو جاتا کرتے ہیں۔ جن لوگوں میں بقی کے بالوں سے حساسیت پیدا نہیں ہوتی۔ البتہ یہ بات ضرور ہو کہ کسی جانور کو لپٹنے ساتھ بستر پر سٹلانا کوئی پسندیدہ بات نہیں ہے۔ جواب (۲) یہ کوئی آپ کے بچوں کی ہی خصوصیت نہیں ہے شروع میں بچوں کے بالوں کا رنگ بہت ہلکا ہوتا ہے اور وہ بچوں کے یا سنہری سے ہوتے ہیں اور تعداد میں بھی کم ہوتے ہیں۔ اسی طرح ان میں ابتدا میں چمک بھی کم ہوتی ہے لیکن آہستہ آہستہ ان کا رنگ گرم ممالک میں عموماً سیاہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ یہ طبعی بات ہے۔ بالوں کو طبعی طور پر سیاہ ہونے سے روکنا قانون قدرت کی خلاف ورزی ہوگی۔ بالوں کا رنگ ملکہ کی آب و ہوا کے ساتھ مخصوص ہے۔ گرم ممالک میں بالوں کا رنگ عموماً سیاہ ہوتا ہے۔ وہ لوگ جو لپٹنے ملک کی ہر چیز کو کمتر اور نام نہاد ترقی یافتہ ممالک کی ہر چیز کو بہتر خیال کرتے ہیں ممکن ہے سنہری بال پسند کرتے ہوں، ورنہ ہمارے ہاں عام طور پر سیاہ بالوں کو پسند کیا جاتا ہے اور گوری رنگت پر سیاہ بال حسن کی علامت خیال کیے جاتے ہیں۔

یہاں تک کہ تمام پانی جل جائے اور غراطین نمک بن جائیں۔ اس کو احتیاط سے رکھیں اور بوقت ضرورت استعمال کریں۔

پسینے کی زیادتی

سوال: کیا آپ اس پر روشنی ڈال کر منہوں فرمائیں گے کہ بعض لوگوں کو سردی اور چہرے پر پسینہ کیوں زیادہ آتا ہے، خاص طور پر موسم گرما میں؟ میری اپنی کیفیت یہ ہے کہ گرمی کے موسم میں اگر میں ذرا سا بھی محنت کا کام کروں تو میرے مزہ چہرے اور کانوں سے پسینہ ٹپکنے لگتا ہے۔ جاڑے میں بھی، دن کے وقت اگر کچھ زیادہ محنت کا کام کیا جائے تو پسینہ چھوٹ جاتا ہے۔ اس کی کیا خاص وجہ ہے؟

(عبدالحمید دسوی)



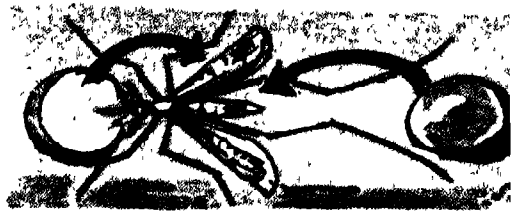
جواب: بعض لوگوں کو طبعی طور پر دوسروں کے مقابلے میں زیادہ پسینہ آتا ہے اور بعض حضرات کے جسم کے کچھ حصوں پر جیسے سر، چہرہ، بعلیں وغیرہ کچھ زیادہ پسینہ آتا ہے۔ یہ ان کی انفرادی مزاجی خصوصیت ہوتی ہے جس کی توجیہ کرنا ممکن نہیں ہے۔ بہر حال بعض اوقات غلہ کلاہ گردہ اور شرکی عصبی غلام کا اختلال اس کا باعث ہوتا ہے۔ آپ نے اپنی مفصل کیفیت نہیں لکھی، یہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ بہت زیادہ موٹے ہیں اور معمول سے آپ کا وزن تقریباً پونڈ زیادہ ہے۔ اگر ایسا ہے تو آپ کے سلسلے میں زیادہ پسینہ آنے کا بھی ایک سبب ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو کوئی اور جسمانی شکایت اس وقت نہیں ہے اور وزن بھی آپ کا بہت زیادہ نہیں ہے تو ہمارا مشورہ یہ ہے کہ آپ صحت مراد چہرے پر زیادہ پسینہ آنے کی وجہ سے پریشان نہ ہوں۔ اس صورت میں یہ صورت حال آپ کی مخصوص مزاجی کیفیت سے تعلق رکھتی ہے۔ سوال (۱) کیا بقی کو پاس سٹلانے سے دمہ کا مرض لاحق ہو جاتا ہے؟ (۲) میرے بچوں کے بال بچپن میں سنہرے رہتے ہیں اور عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ کالے ہوتے چلتے ہیں۔ بالوں کو کالا ہونے سے کس طرح روکا جائے؟

(محمد سلیم کراچی)

نہین کا نیم البدل

وال : کیا کوئی چیز ایسی ہو جو کوئین کی قائم مقام ہو سکے ؟

(دفعہ جی۔ تقویٰ۔ لکھاڑہ)



ز اب : یوں تو بہت سی ایسی چیزیں ہیں جو کوئین کا بہترین بدل ہو سکتی ہیں، لیکن اس کا میصلہ ایک طبیب ہی کر سکتا ہے کہ ایک مریض کو ان میں سے ناسی دوا دینا زیادہ مناسب ہے گا۔

دلیسی دوا کر نچھ کوئین سے بر لحاظ سے بہتر ہو۔ ملیر یا رفع کرنے میں کی طرح مفید ہے، لیکن مضرات سے پاک ہو۔ کوئین کی طرح گرم و خشک نہ ہو، لیکن کوئین کی مثل معوی ہو۔ صمغ انڈیا میں عموماً بڑھ جاتا ہو کوئین برا کی پیدائش کو نہیں روکتی بلکہ اور بڑھاتی ہو اور نہ خارج کرتی ہو۔ کر نچھ مر کو قطع کرنا اور جسم سے خارج کرنا ہو۔ تے کا دافع ہو۔ اسی طرح ہاضمہ بر ریا ج اور دافع ہوا سیر بھی ہو۔ اس کے علاوہ کر نچھ میں اور بہت سے مدے ہیں۔ معز کر نچھ اور فعل سیاه دونوں ہمزوں لیکر بچنے کے برابر گولیاں لیں اور ۲-۴ عدد صبح، سہ پہر اور شب کو مناسب بدرتہ یا پانی کے ساتھ نہال کر لیں۔

موال : طب یونانی کا بنیادی اصول کیا ہے ؟



جواب : سوال اگرچہ واضح نہیں ہو تا ہم اس سلسلے میں اتنا کہا جا سکتا ہے کہ بنیادی اصول مزاج و اخلاط پر قائم ہے۔ ان کی درستی سے صحت قائم ہوتی ہے اور خرابی سے بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ بیماریوں کے علاج میں

علاج بالضد کا اصول پیش نظر کیا جاتا ہو۔ سرد امراض میں گرم دوائیں اور گرم تدابیر اختیار کی جاتی ہیں اور گرم امراض میں سرد دوائیں اور سرد تدابیر اختیار کی جاتی ہیں اور اس سلسلے میں اس کے علاوہ دوسرے امور کا بھی لحاظ رکھا جاتا ہو۔ مریض کے ذاتی حالات، اس کے خصائل و عادات، اس کے ماحول، مگر بلو خصوصیات نیز مقامی و موسمی خصوصیات وغیرہ کو بھی پیش نظر رکھا جاتا ہو۔ ان وجوہ سے یہ علاج قطعی سائنسی فکر اور مطابق عقل تصور کیا جاتا ہو۔

طب یونانی کا دامن اندھے قسم کے علاج سے پاک و صاف ہے، جہاں ایک مرض کے تمام مریضوں کو بس ایک دوا تجویز کر دی جاتی ہو۔

مکھوین ہر طبریا کے مریض کو دیا جا رہا ہو، خواہ وہ مریض موٹا تازہ، چریلا اور بھاری بھر کم ہو یا ڈبلا پتلا، سوکھا، مخنی اور بدولی کا ڈھانچہ بنایا ہو۔ ان کی ان ذاتی خصوصیات کا معاملے میں کوئی لحاظ نہیں۔ اس قسم کے علاج کو اندھا علاج ہی کہا جا سکتا ہو۔

سوال : مریض کے مزاج اور دوا کے مزاج معلوم کرنے کا طریقہ کیا ہے ؟

جواب : مریض کا مزاج اس کے چہرے اور اس کی جسمانی حالت، اس کے رنگ، اس کی چال و فعال، اس کے کاموں کی نوعیت، اس کی گفتگو، اس کے سونے جاگنے، اس کے تاثرات وغیرہ امور سے معلوم کر لیا جاتا ہو، مثلاً ایک شخص ڈبلا پتلا ہو، چہرہ بدن ہو، رنگ زردی مائل ہو، تیز گفتگو کرتا ہے، تیز چلتا ہو، کم سوتا ہو، چلی معمولی بات سے، جو اس کی مرضی کے خلاف ہوتی ہو، متاثر ہوتا ہو، اسے فوراً غصہ آجاتا ہو، وہ لڑنے کے لیے آمادہ ہو جاتا ہو، بڑا تنگ مزاج ہو وغیرہ، تو ان حالات میں یہ سمجھا جائے گا کہ اس کا مزاج صفروی ہو۔ اسی طرح بلغمی و سودوی و دوسری مزاج کو ان کے مناسب علامات سے سمجھا جاتا ہو۔ تفصیل کلیات کی کتابوں سے معلوم کی جا سکتی ہو۔

دوا کا مزاج قیاس کے ذریعے سے بھی معلوم کیا جا سکتا ہو یعنی اس کے رنگ، اس کی بو اور اس کے ذائقے اور اس کی کیفیت انفعال سے بھی اس کے مزاج پر رائے قائم کی جاتی ہو لیکن زیادہ تر تجربات کے ذریعے سے اس کے مزاج کو معلوم کیا جاتا ہو۔ اس کی تفصیل ادویہ کی کتابوں میں مدد ہے اس کا مطالعہ کیا جائے۔

یورپ کے اہم ملکوں کی سیر و سیاحت

یورپ نامہ

از

حکیم محمد سعید دہلوی

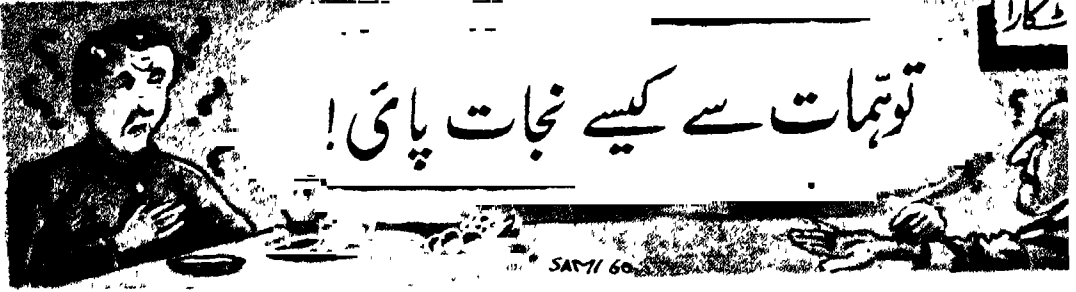
ترکی، یوگوسلاویہ، آسٹریا، سوئزرلینڈ جیسے اہم ممالک کے حالات، مسائل، جغرافیہ، تاریخ، رسم و رواج، روایات، دوا ساز ادارے، صحت کی انجمنیں، طبی درسگاہیں — حکیم صاحب کا یہ سفرنامہ اپنی جگہ ایک تاریخ بھی ہو اور حال کا ایک بھرپور جائزہ بھی۔

فطرت کے حسین مظاہر آرٹ کے شاہکار تاریخ کے نقوش تہذیب کے آثار تمدن کے باقیات سیاست کے آثار چڑھاؤ۔ مروجہ علم کے اثرات علم کے خزلے۔ فن کے کمالات۔ بول چال کے امتیازات۔ جغرافیائی انقلابات — اور حکیم صاحب نے سب کچھ دیکھا جو چشم بینا دیکھ سکتی ہو۔ آنکھ نے جو کچھ دیکھا، قلم نے اس کو کاغذ پر منتقل کر دیا۔ حکیم صاحب کا شگفتہ و پرمزاح انداز نگارش، واقعات کی ایک ایک سلوٹ میں رومان اور بیان کے ایک ایک لفظ میں گھلاؤ۔ زبان میں اتنا ہمہ پہلو، معلومات افزا، متنوع اور دلکش سفرنامہ اس سے پہلے نہیں لکھا گیا۔

یورپ نامہ کی پہلی جلد کے صفحات ۴۸۰۔ چار رنگی تصاویر ۱۶۔ دو رنگی تصاویر ۶۴۔ خوبصورت گرد پوش۔ مضبوط جلد۔ کس میں رکھی ہوئی۔ قیمت صرف آٹھ روپے۔ محصول ڈاک ایک روپیہ دو آنے۔

اپنے بک سیلر سے خریدیے یا براہ راست ہمدرد اکیڈمی سے طلب فرمائیے۔ رقم مئی آرڈر سے بھجوائیے۔ دی۔ پی نہیں بھیجا جائے گا۔

ہمدرد اکیڈمی - نیوٹاؤن - کراچی ۵



توہمات سے کیسے نجات پائی!

ہمدرد صحت میں جُھٹھکا را کے عنوان سے یہ مستقل صفحہ ہے۔ اس عنوان کے تحت ہم ان سب مردانِ باہمت کو لکھنے کی دعوت دے رہے ہیں جنہوں نے ایسی کسی معرِ صحت یا مغربِ اخلاق و کردارِ عادت یا ذہنی کمزوری یا نفسی بیماری سے جھٹکا را پایا ہو۔ ہم چاہتے ہیں کہ اگر آپ نے اپنی صحت اور صحتِ تدبیر سے سگریٹ، پان، تمباکو، شراب، افیون یا کسی اور لذت سے نجات حاصل کی ہو تو اس کی تفصیل اس دل چسپ انداز سے بیان کیجیے کہ وہ کونسی اس قسم کی عادتوں کو ترک کرنے کی نہ صرف ترعیب ہو بلکہ راستہ بھی ملے۔ اپنے مضمون میں لکھیے کہ آپ کو اس ترک کے لیے کس چیز سے تمہارا دل بہرا ہے کون کون سے عملی طریقے اختیار کیے۔ مضمون نگار کو قابلِ اشاعت مضمون کا معاوضہ بھی پیش کیا جائے گا۔

”ادارہ“

سے اور پر کی طرف اڑنے ہی والا ہوں۔ اس اچانک حادثہ سے میں سخت گھبر گیا۔ میرا قلم دھتّا ایک زبردست لاشعوری جھٹکے سے ہاتھ سے چھوٹ کر دوڑ جا گیا۔ میں بڑی تیزی سے دوڑ کر صحن میں پہنچ گیا۔ وہاں پہنچ کر کھلی فضا میں اللہ اعلمینا محسوس ہوا۔ دل پر ہاتھ رکھا تو معلوم ہوا کہ دل دھڑ دھڑ کر رہا ہو۔ اس اچانک حادثے سے میرے لاشعور کو توہمات نے گھیر لیا۔ میں نے طبی کتب کے مطالعے کے زیر اثر یہ سمجھ لیا کہ مجھے اس سے ضعفِ قلب اور تشنج کی بیماری لاحق ہوگئی ہو۔ اس سے مجھے کہیں رعشہ، نسیان، اعصابی کمزوری اور لغو وغیرہ نہ ہو جائے۔ میرا دل و دماغ لاشعوری طور پر توہمات و شکوک کا شکار بن چکا تھا جس کی وجہ سے جوہی مجھے وہ اچانک حادثہ یاد آجاتا تو اس کے معاً بعد ہی دل کی حرکت انتہائی تیز ہو جاتی اور دماغ بھی سخت پریشانی میں مبتلا ہو جاتا۔ میں گھبرا کر دل پر ہاتھ رکھ دیتا اور اس کی دھڑکنوں پر چڑھ کر رکھتا کہ کہیں حرکتِ قلب بند تو نہیں ہو۔ جب دل دھڑ دھڑ کر رہا ہوتا تو مجھے قدیمِ اعلمینا ہوتا۔

اب اس کے بعد یہ کیفیت ہوگئی کہ ہر چند منٹوں میں ان توہماتی حادثات و بے چینی کا ایک الاستثنائی سلسلہ شروع ہو گیا۔ راتوں کی نیند اڑ گئی اور دن کا چمن ہوا ہو گیا۔ ہر لمحہ یہ سمجھتا تھا کہ مجھے ضعفِ قلب کی پہلی لہر آگئی ہو۔ اس لیے پتہ نہیں اب گیا کہ اب کیا شایا کو اسے لگا کر کہتے کہ لے

آج سے دو سال پہلے کی بات ہے، مجھے اس وقت کم خرچ بالا ستین، مذاق مختلف طبی نسخہجات جمع کرنے کا بہت شوق تھا جس کے نتیجے میں مول ہو گیا تھا کہ لائبریریوں سے طبی کتب لاتا اور ان میں سے جو مختلف ہیں فائدہ مند ہوتے تھے، ایک بیاض میں تحریر کرنا جاتا تھا۔ ان طبی کتب بشمار مقامات پر اس قسم کی باتیں بھی ہوتیں کہ ظلال چیز ضعفِ قلب کے مدعو اور ظلال چیز رعشہ، نسیان، تشنج، اعصابی کمزوری، لغو، فالج کے لیے مفید ہے۔ چونکہ میری طبیعت حساس تھی، اس لیے میرے ذہن میں گوشوں میں رعشہ، نسیان، ضعفِ قلب، اعصابی کمزوری، بیہوشی، نفاذِ رشح ہوتے گئے۔ ایک طبی کتاب میں اس قسم کا نسخہ لکھا تھا، یا زار و کچی پسین کے وقتاً فوقتاً استعمال سے انسان پیشمارِ امراض سے بہتر ہے۔ میں نے اس نسخے کو اپنی بیاض میں تحریر کر لینے کے بعد اس نے کا بھی فیصلہ کر لیا۔ چنانچہ میں روزانہ ہر کھانے پر زیادہ سے زیادہ باکچی پیاز اور پسین استعمال کرنے لگا تا کہ اس کے نتیجے میں بے شمار سے محفوظ رہوں، مگر پسین اور پیاز کے کثرت استعمال سے بعد سے گرمی ہوگئی جس کا مجھے علم نہ ہوا۔

ایک دن کا واقعہ ہے کہ میں امتحان کی تیاری کے لیے مصروفِ تحریر تھا ماحسوس ہوا کہ میرے جسم میں کوئی فوری حادثہ ہو گیا ہوا میں بچے

تجربہ، ریخت پریشان ہو اس کی راقول کی نیند اڑ جی ہو۔ اس لیے اسے خواب
 اجائیں گی تاکہ نیند سے اس کی طبیعت تسکین پائے، کیونکہ دل کا مریض اکثر
 آنا پر زلزلہ بخوابی سے تو بہتات اور بڑھ جاتے ہیں چنانچہ خواب اور دیر بخوابی
 بخوابی اعتماد پر بلا ضروری تو بہتات و دوساوس غالب آچکے تھے اس لیے
 نیند بھی اچانک رہی میں سمجھا کہ اگر کہہ لوں میرے ساتھ رات کو بھی بیدار رہنا
 طبیعت نسبتاً اچھی رہیگی، اگر سبے جائینگے تو میں ضعف قلب کے باعث خست
 لاچر نہ تو بہتات سے لاشعور پائی گمانی سے دستبردار رہنا قبول نہیں کیا تھا، اس
 اسات ماہ تک میری کیفیت رہی طبعاً گنا گنا گیا صبح گیارہ گنا
 میں مجھے یہ حقیقت معلوم ہوئی کہ مجھے انتہائی قلبی و ذہنی پریشانیوں کے باوجود
 اس ہوتا کہ میرے جسم کے اندر کوئی زبردست قوت مداخلت موجود ہے جو مجھے عدم
 مدبر غموشاں کی طرف قدم بڑھانے سے روکتی ہے، تب مجھے معلوم ہوا کہ قلبی ذہنی
 کا عارضہ نہیں ہے، مریض تو بہتات و دوساوس کا تجربہ جس کا ذرا میں خود کو
 دلاشعور ہے۔

ایسے اب تو بہتات سے چھٹکارے کی وجوہات سنیے۔ سات ماہ کے مسلسل تجربات و
 تجربے بعد میں اس تجربہ پر ہچاکہ دراصل مجھے کوئی قلبی یا ذہنی بیماری نہیں، صرف
 اگرمی کی شکایت تھی جس سے تجربات دل و دماغ کا جانب اٹھتے تھے۔ ایک
 پیشہ کی فادہ دیکھ کر کہا تھا کہ معاملہ میں سخت گری ہو سکتی ہے جس سے دل و
 طرف تجربات اٹھتے ہیں، اس قدر کا کوئی عارضہ نہیں ہے تو اس فوٹائی علاج سے
 کی گئی تھوڑی سی تھی، اس حقیقت ہی وقت صحت یاب ہو چکا تھا لیکن
 غ پر تو بہتات کا غلبہ تھا۔ مجھے یہ ہم ہو گیا تھا کہ مجھے ضعف قلب کی بیماری
 بری جسمانی قوت مداخلت نہایت قوی تھی۔ میرا یہ گمان تھا کہ میرے سوا تمام
 نہیں اور غرض قیمت میں نہیں کوئی بیماری نہیں ہے لیکن مجھے ضعف قلب کی
 جو میرے لاشعور کے مطابق میرا خاتمہ کر دی لیکن جب میں نے دیکھا کہ میرے
 مرے لوگ بھی بیماروں سے محفوظ نہیں ہیں انھیں بھی اختلاج قلب، تیرہ دن
 یا تیرہ ماہ و ذریعہ امراض لاحق ہو چکے ہیں۔ ان حقائق کے پیش نظر مجھے ایک نہ
 محسوس ہوا اور میری قوت خود اعتمادی مضبوط ہونے لگی میں نے سوچا کہ جب
 لوگ بھی بیمار یوں سے محفوظ نہیں ہیں تو میں ان سے دیکھا کہ اب کس طرح ہو سکتا
 بری طرح بیمار ہو جاتے ہیں اس لیے مجھے خود اپنے اور پھر دوسرے اور اعتماد کرنا چاہیے
 مہی ذات پر جو کائنات کی خالق ہے اس سے مدد کی امید کبھی چلائیے۔

چنانچہ میرے شعور و لاشعور کو ان حقائق سے بے پناہ قوت حاصل ہو گئی اور میں
 تو بہتات سے چھٹکار کر شکست فاش دینے کی ٹھان لی میں بنیادی طور پر اس تجربہ پر پہنچ
 گیا کہ دراصل میرا شعور و لاشعور انتہائی حساس ہے اس لیے اسے ایسا موقع ہی نہ دینا چاہیے
 جس سے اس کے پاس تو بہتات و دوساوس کا رگڑ ہو سکے تب میں نے تو بہتات پر فوج
 کے لیے مندرجہ ذیل عملی طریقے اختیار کیے:-

(۱) میں اپنے آپ پر پھر دوسرے اور اعتماد کرنے لگا، کیونکہ میں نے دیکھا کہ
 میرے سوا دوسرے لوگ بھی آفات، امراض و دوساوس سے محفوظ نہیں بلکہ لاچار
 بے بس ہیں، اس لیے مجھے اپنے آپ پر پھر دوسرے کرنا چاہیے۔

(۲) میں نے بار بار اپنی بیعت دیکھتے دیکھتے اور دل پر تھمک کر دل کی حرکت محسوس
 کرنیکی عادت ترک کر دی کیونکہ میں اس حقیقت پر پہنچ گیا کہ موت و حیات اور
 فنا و بقا ہی ایک ہی جہت کے قبضہ قدرت میں ہے جو اس تمام کائنات کی ہر شے کا
 خالق ہے اس لیے جسم و روح پر انسان کا قبضہ نہیں بلکہ خالق کا قبضہ ہے۔

(۳) میں نے سیکاری کی عادت ترک کر دی اور ہمہ وقت مصروفیت کو اپنا شعار
 بنالیا کیونکہ کہتے ہیں کہ سیکاری شیطان کا گھر ہے یعنی سیکار انسان کو مختلف نقصان
 و دوساوس اور خیالات فاسدہ آگھیرتے ہیں جب انسان حصول تعلیم، عبادت
 خالق، گھر طبعی مشاغل، دیگر جائزہ مشاغل، چھوٹوں بڑوں کی خدمت
 اور خدمت شہر جمائی کی مصروفیات میں اپنے روزمرہ کے اوقات گزارتا ہو تو رات کے
 وقت اس کا جسم بہت تھکا ماندہ ہوتا ہے اور بستر پر لیٹے ہی خواب شیریں کا ذہ
 پاتا ہے اور جب صبح سویرے بستر سے اٹھتا ہے تو سر سے بیدار ہوتا ہے تو وہ پھر ایک نئی تازگی
 اور نئے دلوں و جوش سے دردمرو کے ہندوں میں مشغول ہو جاتا ہے وہ اصل میں
 شخص انتہائی کامیاب انسان ہے چنانچہ میں اسی طریقے پر کار بند ہو گیا۔

(۴) پھر میں نے ضعف دل و دماغ، کمزوری اعصاب، نفسیاتی امراض اور حیوانی خواہش
 پر تجریر کردہ مضامین، کتب اشتہارات پڑھنے بالکل ترک کر دیے اور شعور و لاشعور
 اور دماغی لغات سے میں نے ان مذکورہ الفاظ کو ہی خارج کر دیا تاکہ اس طرح
 جناب شعور و لاشعور کو تو بہتائی عواض کے حصول کا موقع ہی فراہم نہ ہو سکے۔

(۵) پھر میں غم و غم میں سادہ غذا، گرم اور ٹھنڈی افدیس کے استعمال میں اعتدال
 اصول کو مدنظر رکھنے لگا اور دودھ، دہی اور پھلوں کو روزمرہ کی خوراک میں
 جگہ دی۔ چنانچہ اب میرے تمام تو بہتات خدائے کریم کے فضل سے کا فور ہو چکے
 ہیں اور صحت پہلے کی نسبت بہتر سے بہتر ہوتی جا رہی ہے۔



وہ پروفیسر

(وحیدہ نسیم)



دوسرے بستر کو دیکھ کر ان تین آدمیوں کی طرف غور سے دیکھا جو مریض کے ساتھ آئے تھے۔ ان تینوں آدمیوں نے نووارد کی آمد اور موجودگی کو بالکل نظر انداز کر دیا اور اپنی زبان میں پھر باتیں کرنے لگے۔ میں نے دیکھا اجنبی کے چہرے پہلے پرہیزگار لیکن اس نے غصہ ضبط کیا اور نرمی سے کہا، بھائیو! یہ میری سیٹ ہو، امید ہو کہ آپ اس پر میرا بستر لگانے دیں گے۔

”آپ ادھر کی سیٹ پر چلے جائیے، یہ دونوں پچلی سیٹیں ہماری ہیں۔ ایک آدمی نے نہایت لاپرواہی سے کہا۔

”جی نہیں بھائی، میرا بزرگوں کی سیٹ غمراہ کا ہو اور یہی برتھ میری ہے، اجنبی نے غصہ پیتے ہوئے کہا۔

”آپ کا خیال غلط ہو۔ ریلوے والوں نے ہمیں یہی سیٹیں دی ہیں آپ ادھر چلے جائیے، ہمارے ساتھ مریض ہو جس کی وجہ سے ہم ادھر نہیں جاسکتے۔ تینوں آدمیوں میں سے ایک نے درشت چہرے میں کہا۔

”مریض ساتھ ہو تو میں کیا کروں؟ مریض تو بہر حال پچلی سیٹ پر آرام کر رہا ہو، میں اس کے آرام میں تو خلل نہیں ڈال رہا ہوں“ اجنبی نے پھر سمجھا کر کہا۔

”مریض کے ساتھ تیار دار بھی نیچے ہی رہے گا۔ آپ ادھر جائیے، ہم ریلوے والوں سے کہہ چکے ہیں۔ دونوں پچلی نشستیں ہماری ہیں، آپ لوگ جائیے۔ کیا آپ کو نظر نہیں آتا کہ ہمارے ساتھ مریض ہو، آخر ہم اس کی کس طور پر نیچے تنہا چھوڑ سکتے ہیں۔ اس کو ابھی ابھی ہم اسٹوپ کر لائے ہیں، آپ کا بستر ہم ادھر رکھوائے بیٹھے ہیں۔ یہ کہہ کر انہوں نے اجنبی کا بستر اوپر رکھوا دیا اور اپنا بستر دوسری پچلی سیٹ پر اور زیادہ پھیلایا میں چل کر اسی سیٹ پر بیٹھا ہوا تھا، اسی لیے کھڑکی کی طرف کوئی نہیں دیک گیا۔ میں نے دیکھا تینوں مسافر اجنبی پر رعب ڈال رہے تھے۔ اس نے

شاہین اکسپرس کراچی کے پلیٹ فارم پر کھڑی تھی۔ مسافر تیزی کے دوسرے درجے میں دھنسنے کی کوشش کر رہے تھے یا پھر سیکنڈ کلاس پر اپنے نام آؤشستیں تلاش کر رہے تھے۔ مجھے بھی اسی ٹرین سے انا تھا۔ میں نے اپنا مختصر اسباب جو ایک سوٹ کیس اور ایک بسزپر ما، اٹھایا اور سیکنڈ کلاس کی ایک بالائی نشست پر رکھ کر آنے جانے لگا۔ میں اپنے سفر سے اگنا ہوا تھا۔ گرمی کا زمانہ اور بھرے لاهور تک کا سفر، وہ بھی شاہین اکسپرس سے۔ لیکن میری تو وہی مثل نکالنا نہ کرتا۔ آج کل ہماری حیثیت اس فالتو نوکر کی سی تھی جس پر زبردستی گزارا دیا جاتا تھا۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ تھی کہ ہم بی بی لے کے فراغت چل کر چکے تھے، اسی بیگار میں کراچی سے لاهور بھیجے جا، بھابی صاحبہ کو مع ان کے بچوں اور ان کی ضعیف والدہ کے لاهور (درآمد کیا جائے، ورنہ پچ پوچھے تو مجھ کو نہ لاهور جانے سے لپٹی نہیں میں) ”دم پخت“ ہونے کی ضرورت تھی۔ میں نے اکتا کر اپنے کا جائزہ لیا میرے بعد آنے والوں میں چار آدمی تھے جن میں ایک آدمی تھا، جن کو بقیہ تین آدمی اس طرح سے ٹرین میں سوار کر رہے تھے کہ ان کے نازک جاپانی برتنوں کو جہاز میں لا دیا جا رہا ہو۔ صورت سے یہ امر معلوم ہو رہا تھا۔ دو آدمی شیشیاں وغیرہ اس کے ساتھ تھیں بستر پر ہی بیٹھ کر لگایا چاکا تھا، لہذا ان بزرگوں کو آرام سے لٹا دیا گیا بن آدمی ساتھ والی سیٹ پر آرام سے بیٹھ گئے۔ میں چند منٹ تک رض کے مطابق نہایت غیر دل چسپ گفتگو سنتا رہا، آخر تنگ آ کر کھڑکی سے باہر جھانکنا شروع کیا۔ تھوڑی دیر کے بعد پھر میں نے سنی، آنے والا ایک وجیبہ، ادھیڑ عرکانو جوان تھا۔ اس نے آتے ہی بزرگوں کی سیٹ پر چل کر، اپنا بیٹھ کر دیکھا اور پھر اس پر لگے ہوئے

”جی، ضرور بیٹھے۔ سوتے وقت اوپر چلے جائیے گا۔“ اس نے خندہ پیشانی سے کہا۔ اور میں آرام سے پروفیسر کی سیٹ پر ایک طرف بیٹھ گیا اور دل ہی دل میں پروفیسر کے خدو خال کا جائزہ لیتا رہا کبھی کبھی مریض اور بیمار دار کو بھی دیکھ لیا کرتا، جن کی پیشانی کی شکنیں اب تک پروفیسر کے خلاف نفرت اور غصے کا اظہار کر رہی تھیں سلتے میں ٹرین کو ٹری کے اسٹیشن پر ٹرکی۔ بیرے نے کھانے کی ایک کشتی مجھ کو لا کر دی۔ مجھے ہموک بہت زوروں میں لگ رہی تھی۔ میں نے کھانے کی کشتی ہاتھ میں لیکر سوا لیمہ انداز میں پروفیسر کو دیکھا اگر آپ اجازت دیں تو میں ہی سیٹ پر کھانا لگاؤں؟ لیکن پروفیسر کی نظروں نے کوئی جواب نہ دیا۔ وہ لا پرواہی سے کتاب پڑھنے میں مصروف تھا۔ میری نوعمری کیجیے یا طالبہ علماء ذہنیت، میں واقعی پروفیسر سے مرعوب تھا، اس لیے اس سے کھانے کے لیے پوچھنے کی ہمت نہ نہ پڑی۔ میں نے چند لمحے توقف کیا اور کھانے کی کشتی اٹھا کر اوپر کی سیٹ پر پہنچادی، پھر ہاتھ منہ دھوئے غسل خانے چلا گیا۔ وہاں سے لوٹ کر کھانے کے لیے اوپر کی سیٹ پر جانے والا ہی تھا کہ پروفیسر کی بارعب آواز سنائی دی، ”میان صاحبزائے، کھانا چھینکے کے اوپر رکھتے ضرور ہیں، مگر چھینکے پر بیٹھ کر کھاتے نہیں۔“ اس نے یہ جملہ اس قدر سنجیدگی سے کہا کہ میں ہنس بھی نہ سکا۔ دل ہی دل میں شرمندہ ہوا اور کھانے کی کشتی پھر نیچے اتار لایا۔ میں نے پروفیسر کو کھانے کے لیے بلالیا لیکن اس نے خندہ پیشانی سے انکار کر دیا۔ میں نے غور کیا، اس کی ماتھے کی وہ سلوٹیں جو کراچی میں بہت زیادہ نمایاں تھیں، کم ہو رہی تھیں۔ میں پروفیسر کی عجیب و غریب شخصیت میں جذب تھا، یہاں تک کہ رات زیادہ آگئی، کھانے کے بعد میں نے پروفیسر کا شکریہ ادا کیا اور خاموشی کے ساتھ اپنی سیٹ پر لیٹ کر کتاب پڑھنے لگا۔

قرآن پڑھتی ہوئی ٹرین کسی نامعلوم اسٹیشن پر ٹرکی۔ میں نے گھڑی پر نظر ڈالی۔ شاید جید آباد سندھ ہو۔ میرا خیال صحیح تھا۔ لوگ اطمینان سے پلیٹ فارم پر ٹھہل رہے تھے۔ چائے والے، سودا لین والے اپنی کرخت آواز سے کانوں کے پرفے پھاڑ رہے تھے۔ میں نے اوپر ہی لیٹے لیٹے نیچے جھانکنا شروع کیا، کھڑکی کے سامنے پلیٹ فارم پر ایک نوجوان ٹھہل رہا تھا۔ بار بار وہ پروفیسر کے پاس والی کھڑکی سے یوں گزرتا جیسے

خاموشی سے اپنا بیٹ بگ اٹھایا اور پلیٹ فارم پر اتر کر کھڑا ہو گیا، جیب سے اپنا ریزرویشن کارڈ نکال کر پھر دیکھا اور کہا ریلوے، ہا پارٹمنٹ پاگل ہو۔ اگر آپ کی سیٹ ہی پر تو میرے نام کیوں ریزرو کر دی۔ خبر کوئی بات نہیں میں ان ہی حکام بیلوے سے لڑوں گا۔ اتنا کہہ کر وہ خاموش ہو گیا۔ لیکن مار بار ادھر ادھر دیکھتا ہے جیسے کسی کی آمد کا انتظار ہو۔ میں بظاہر کھڑکی سے باہر دیکھ رہا تھا لیکن حقیقت ان تینوں آدمیوں کی باتوں پر کان لگائے تھے جو جنہو کو برا بھلا کہہ رہے تھے، اس کی سنگدلی اور ظلم پر دانت پس رہے تھے کہ اس میں اتنی انسانیت بھی نہیں ہو کہ مریض کا خیال کرے۔ بس ابھی اجنبی کے کردار کے متعلق فیصلہ کرنے بھی نہ پایا تھا کہ ریلوے کا ایک افسر آتا ہوا دکھائی دیا۔ اس نے مسافروں کے نام اور سیٹوں کے نمبر چیک کرنا شروع کر دیے۔ اس کے ساتھ ہی اجنبی دوبار ڈبے میں داخل ہوا اور تینوں نے فوراً اپنا بستر سیٹ کر الگ کر دیا اور کھانے انداز میں کہا، ”آئیے پروفیسر صاحب، آپ کو ہم سیٹ دیتے ہیں۔“

اجنبی جس کو ان لوگوں نے پروفیسر کے لقب سے نوازا تھا، پھر ہنس گیا اور ہلکا، ”اس الطاف دعا بات کی ضرورت نہیں ہو۔ میں ریلوے والوں سے اپنی سیٹ لوں گا۔ آپ کو غالباً یہ حق نہیں ہو کہ کسی کو سیٹ دیں۔“ بظاہر پروفیسر کا جملہ نہایت سادہ تھا لیکن اس کے اندر طنز کا جو فشر تھا، شاید اس کو وہ لوگ محسوس نہ کئے۔

پروفیسر نے، جس کو ہم ابھی تک اجنبی کہتے رہے ہیں، اپنا بستر کھولا۔ اس کے پیرے کے اتار چڑھا فے معلوم ہو رہا تھا کہ اس کا سفر مکدر ہو چکا ہو۔ ریلوے افسر نے پروفیسر سے ہاتھ ملایا اور کہا، ”مجھے افسوس ہو آپ کو اپنی نشست کے لیے تکلیف اٹھانا پڑی لیکن کیا کریں؟“ پروفیسر نے خندہ پیشانی سے اس کا شکریہ ادا کیا اور آرام سے ایک کتاب نکال کر پڑھنے لگا۔ تینوں آدمیوں میں سے ایک آدی باقی رہ گیا اور بقیہ دو ٹرین کے رینگتے ہی اتر گئے۔

ٹرین کی رفتار بڑھ رہی تھی اور میں اپنے مسافروں کا جائزہ لے رہا تھا۔ پروفیسر نے کتاب ہاتھ سے رکھی اور اپنا بستر درست کرنے لگا۔

”اگر آپ کو زحمت نہ ہو تو میں کچھ دیر یہاں بیٹھا رہوں، پھر میں اپنی بیٹ پر اوپر چلا جاؤں گا۔“ میں نے پروفیسر سے کہا۔

تھا لیکن پھر بھی مریض ہر کوئی شخص مجھ کا ہوا تھا۔ میں نے آنکھیں پھاڑ کر دیکھا یہ پروفیسر تھا۔ میری حیرت بڑھ رہی تھی۔ اس نے بڑے آرام سے مریض کو



اٹھایا، اس کو پانی بلایا، ماتھے پر ہاتھ رکھ کر دیکھا۔ مریض کا بدن غالباً بخار میں پھنسک رہا تھا، اتنے میں مریض کو بڑے زور کا استفرغ ہوا۔ میں اپنی جگہ اچھل پڑا، پروفیسر کا ستب خوابی کا لباس خراب ہو چکا تھا لیکن اس کے چہرے پر شکن نہ تھی، اس نے مریض کو سنبھالا، پانی لا کر پلایا اور اپنا رومال بھگو کر اس کے چہرے کو پونچھنے لگا۔ میرے دیکھتے ہی دیکھتے اس نے مریض کو ایک ماہر نرس کی طرح آرام سے لٹا دیا اور غود لینے کپڑے بدلنے غسل خانے چلا گیا چند منٹ بعد وہ واپس آیا، اس کے چہرے پر انسانیت کا وقار اور سنجیدگی تھی اپنی سیٹ پر لیٹنے سے پہلے اس نے پھر مریض کی مزاج پرسی کی۔ مریض نے اپنا سر درد کے اظہار میں پکڑ لیا اور پروفیسر اس کے سر ہانے بیٹھ کر اس کا سر آہستہ آہستہ دبانے لگا۔ دفعتاً مریض کی نظر اوپر والی سیٹ پر اپنے ساتھی پر پڑی اس نے ہلٹ کر پروفیسر کو پہچانا اور صیغے لہجے میں کہا، ”آپ“ ”آپ“ بڑی زحمت آپ ... مریض کی آواز طرین کی چھک چھک میں دب گئی۔ ”آپ یہ کچھ مدت سوچیے، بلکہ آرام کیجیے“ پروفیسر نے کہا۔

میری میند اب بالکل اڑ چکی تھی۔ پروفیسر میرے ذہن کے لیے ایک مستقل گتھی بن چکا تھا۔ وہ ایک انسان کامل تھا۔ اس وقت رات کے سب سے اٹھ کر مریض کی تیمارداری کرنا، اس کی غلاظت سمیٹنا، کم سے کم میرے بس کا روگ نہ تھا۔ مجھے اس وقت پروفیسر ایک فرشتہ دکھائی دے رہا تھا، جس کی عظمت اور تقدس میرے دل و دماغ پر چھائی تھی۔ میرا دل چاہ رہا تھا کہ بے اختیار پروفیسر کے ہاتھ چوم لوں، اس سے معافی مانگوں کہ پہلے میں نے آپ کو خود غرض اور سنگدل سمجھا تھا لیکن میں ایسا نہ کر سکا اور صبح کی ٹھنڈی ہوائ نے پھر مجھ کو نیند کی آغوش میں پہنچا دیا۔

رات کا سفر ختم ہوا۔ سو بچ نکلا اور ہماری منزلیں بھی قریب آئیں، تیمار دار اپنی نشست سے اتر کر نیچے آیا۔ مجھے دفعتاً خیال آیا کہ اب پروفیسر

نے کی کوشش کر رہا ہو۔ آخر کار ٹھلے ٹھلے وہ ایک لمحے کے لیے میری نظریں اس سے چار ہوئیں اور اس نے غلط سلسلہ الجھش لے والے انداز میں پروفیسر سے سوال کیا، ”اگر میں غلطی نہ کر رہا ہوں تو آپ کو کسی بڑے اجتماع میں دیکھا ہو۔ شاید اور کوئی شخص اب سے ملاقات ہوئی تھی۔ میں بھی استقبالیہ کا ممبر تھا“

ی کے ان جملوں پر پروفیسر کے تن بدن میں آگ لگ گئی۔ اس نے ”معاف کیجیے میں آپ کو نہیں جانتا اور کیا میں پوچھ سکتا ہوں نے میں جناب کو کیا تکلیف ہو رہی تھی جو غلط سلسلہ الجھش بول ماہوں کہ یہ غلامانہ ذہنیت کب ختم ہوگی“

جی جی یعنی میں اپنا تعارف جناب سے ”اجنبی نے پروفیسر ردو سے مرعوب ہو کر اردو میں کہا۔

مجھے اپنے تعارف کا شرف مت بخشیے۔ میرے پاس ضائع کرنے نہیں ہو“

اپنا سامنے لیکر چلا گیا اور پروفیسر کتاب پڑھنے لگا، ٹرین چلنے پروفیسر کے کردار کا مطالعہ کرنے لگا۔ میں نے اس کے خدو خال دیکھا، وہ بڑا سخت گیر معلوم ہوتا ہو، وہ منہ پھٹ اور بے ہدیا ہو، اور ملنسار بھی نہیں ہو، اس کے لہجے میں دشتی ہو، مروت اسکی بالکل نہیں ہو، نہ مریض کے لیے، نہ اجنبی دوست کے لیے، لیکن میں ہو۔ میرے ساتھ اس کا شلوک بڑا نہیں ہو، جب اس نے مجھے پرہیز کرکھانا کھانے سے منع کیا تو اس کا انداز اصحانہ اور ۔ اس نے میرے ساتھ کھانے سے جب انکار کیا تو اس کے لہجے بے مروتی نہ تھی بلکہ خوش خلقی اور تکلف تھا۔ ٹرین آہستہ آہستہ اور میرا دماغ پروفیسر کے متعلق کسی نتیجے پر پہنچنے سے قاصر تھا۔ بندے مجھ کو الیا۔ پروفیسر خود سونے کی کوشش کر رہا تھا مریض تیمار دار زبردستی جاگنے کی کوشش میں اذگھر رہا تھا۔

کا استالٹا ٹرین پر چھاپکا تھا، جھٹکوں سے کبھی میری آنکھ دھم میں مریض کی کراہ سن لیتا اور فوراً سو جاتا۔ خدا جانے رات کا تھا کہ دفعتاً مجھے نچلی سیٹ پر گڑ بڑ محسوس ہوئی۔ میں نے دیکھا۔ میرے برابر والی بالائی سیٹ پر تیمار دار تھک کر سو چکا

ستکرچی سے نہیں ہوتا۔

پروفیسر اس وقت آدمیت کی انتہائی حدوں پر پرواز کر رہا تھا۔ میں نے اس کی تابناک آنکھوں اور باوقار چہرے کو غور سے دیکھا۔ اس نے مسکرا کر کہا: ”اور“ سمجھ لو کہ انسانیت بے اصول کے مکمل نہیں ہوتی اور کردار بغیر اپنے حقوق کی حفاظت کے نہیں پیدا“

میں پروفیسر سے مسرور ہو رہا تھا، اس نے کہا: ”خدا بدترین جانے میں وقت ہو، آپ جائیں!“

میں بوجھل قدموں سے ڈبے میں واپس آیا، کس قدر سچا اور کس قدر بے باک کردار ہو، اس آدمی کا۔ پھر مجھے وہ جید رآد و مست والا دیکھا، سچ ہو لیے با اصول اور انسانیت نوار آدمی کی گزریلے خود نما انسانوں کے ساتھ نہیں ہو سکتی جو وہ خواہ مخواہ رعب ڈالیں۔ پروفیسر کے کردار کا ایک ایک جز میری سمجھ میں آچکا تھا۔ ٹرین جاری تھی۔ میں خاموشی سے اپنی سیٹ پر بیٹھا مریض اور بیمار آدمی کی گفتگوں سن رہا تھا۔

رات مجھے بڑی تکلیف دی۔ ایک استغفار ہوا۔ سر میں شدید درد آؤ بے چینی تھی۔ لیکن تم کو خیر تک نہ ہوئی“ مریض نے کہا۔

”وہ کم سخن پروفیسر اور نہیں آیا، اور نہ میں یہ لیٹ کر آرام سے آپ کی بیمار داری کرتا، وہ بڑے رحم آدمی ہو یہ ہماری انسانیت اور شرف یعنی کہ اس کو نیچے بیٹھنے دیا، اور نہ دیوے والے سب ہمارے بھے، ذرا اشارا کرتے تو پروفیسر کو اس ڈبے ہی سے نکلوا دینے، لیکن ہماری شرافت ہے اس کی اجازت ر دی۔“

اف مبراخون رگوں میں کھول رہا تھا، ضبط کے بندھن ٹوٹ چکے تھے میں نے کہا: ”معاف کیجئے بھائی جان جب آپ کے تعلقات ریلوے والوں سے لٹتے ہیں کہ ایک با اصول اور با وقار آدمی کو صرف اس لیے کہ وہ اپنا حق لپٹا جا رہا ہو پٹوکار نکلوا دیں تو غالباً اس سے زیادہ آساں کام آپ کے لیے یہ تھا کہ دونوں بجلی نشیں اپنے لیے ریزرو کر دیا جیتے۔“ میرے جواب پر دونوں حیرت سے مجھے دیکھنے لگے مریض نے ہلے کے لیے کہا: ”مجھے متلی ہو رہی ہو۔ رات مجھے بڑی الجھن تھی۔ سر میں درد تھا۔“

”اور وہ بے رحم آدمی رات کو آپ کی گندگی سمیٹ رہا تھا۔ سر دبا رہا تھا، پانی پلا رہا تھا، رات ڈو گھنٹے اس نے آپ پر اپنی نیند برباد کی۔ میں نے جل کر کہہ دیا۔“ مریض پریشان ہو گیا کہ میں اس حقیقت سے آگاہ ہوں جو وہ کسی قبوت پر بھی تیار دار پر نظر نہیں کرنا چاہتا تھا۔ اس نے کوسیائے انداز میں کہا: ”خیر اس کی اپنی حماقت تھی، اور نہ وہ ان کو جگا سکتا تھا۔“ اس نے بیمار داری کی طرف اشارا کر کے کہا۔ میں نے بیک وقت مریض اور بیمار دونوں پر لعنت بھیجی اور خاموشی سے کتاب اٹھالی اور میرے دونوں سمتیوں نے اپنی مادی زبان میں بڑبڑانا شروع کر دیا، جو میں تو میں میرے آبا و اجداد بھی سمجھنے سے قاصر تھے۔ (وحیدہ نسیم)

تیار دار کو بتائے گا کہ مریض رات بہت بے چین رہا۔ اس کو ایک استغفار ہوا۔ اس کے سر میں درد تھا، اور بولیں مریض اور بیمار دونوں کو وہ اپنا مرحوم احسان گردانے لگا، لیکن ایسا نہیں ہوا، پروفیسر کی کل رات والی بے رحمی برقرار تھی، اس نے بیمار داری سے کچھ کہنا تو کھا اس کی طرف آنکھ اٹھا کر دیکھنا بھی گوارا نہ کیا، جیسے اس کی ہی احسان دہ کیا، شکر ہے کہ جذبات کی تحمل نہیں ہو۔ اس نے منہ ہاتھ دھو کر ماتہ کیا۔ بیمار دار اوپر سے اتر کر حسب دستور صندوق پر بیٹھ گیا۔ پروفیسر کی بے رحمی کے اثرات اس کے دل میں گہرے ہو چکے تھے۔ میں بھی اپنی نشست سے اتر، میرا جی چاہ رہا تھا کہ پروفیسر سے باتیں کروں، جی کھول کر اس کے حالات پوچھوں۔ اس کے ایک ایک دھڑکے پر بحث کروں، اس کی ایک ایک حرکت کی فصاحت چاہوں لیکن — سچ پوچھیے تو میں اس سے مرعوب تھا، اس نے کچھ نہ کہہ سکا۔

تھوڑی دیر بعد دیکھا پروفیسر اسانا سامان اٹھ رہا ہی میں سمجھ گیا اس کو انگلی جکشن پر اترنا جو میرا جی چاہ رہا تھا کہ آگے جانے کے بجائے پروفیسر کے ساتھ ہی اتر جاؤں۔ یہ نامکن تھا، تاہم اگلے جکشن پر میں نے پروفیسر کا سامان اتارنے میں مدد دی اور پلیٹ فارم پر دلی زبان سے کہا: ”پروفیسر صاحب! میں واقعی آپ سے بہت متاثر ہوں۔ رات کو آپ نے انسانیت کی انتہا کر دی اور پھر ایسے شخص کے ساتھ جو شام کو آپ سے جھگڑا ہے، کاش میں آپ سے دوبارہ مل سکوں و پروفیسر کے چہرے کے آثار پر کھڑا ہوں کوئی تبدیلی نہ ہوئی، اس نے مٹھکا ادا میں کہا: ”میاں صاحب! جاکر آپ میرے طرز عمل کے اس تضاد کو سمجھا چاہتے ہیں، یہی ۹۰ء میں لے دل ہی دل میں پروفیسر کی قیادت ستاسی کی داد دی لیکن ڈرا بھی کہ کہیں پروفیسر مجھ کو اسی قسم کا کوئی جواب نہ دے جیسا اس نے جید آباد کے شیش پر انگریزی بولنے والے لوجان کو دیا تھا۔ میں نے اس کا سوٹ کیس اٹھاتے ہوئے صرف جی ہاں کہہ دیا۔ اس نے سوٹ کیس میرے ہاتھ سے لے کر قفل کے حوالے کیا اور پلیٹ فارم پر دھیرے دھیرے چلنے لگا۔ میں بھی اس کے ساتھ چلیا۔ چند قدم چل کر وہ ٹھہر گیا اور بولا، ”میاں صاحب! اے! تم ابھی طالب علم معلوم ہوتے ہو۔“ میرے دماغ پر ابک اور جھٹکا لگا۔ ”جی ہاں“ میں نے دلی زبان سے کہا۔

”طالب علموں کو سکھانا اور ان کا کردار بنانا ہر پروفیسر کا فرض ہو، خواہ وہ کہیں کا ہو اور کہیں مل جائے، مجھے! میں کل شام دیکھ رہا ہوں کہ تم میرے متعلق اُدھوٹا میں مصروف ہو۔ دراصل اس ڈبے میں پہلی برتہ میں نے خاص طور پر ریزرو کردہ رنجی، اگر وہ اپنی معذوری اور محوری ظاہر کرے کہ مجھ سے بجلی سیٹ مانگ لیتے تو میں یقینی اور بے جلا جاتا، لیکن وہ جھوٹ بولے، انھوں نے مجھ کو مرعوب کرنا چاہا، اور اصولاً میں اپنی جگہ چھوڑنا نہیں چاہتا تھا۔ مانگ کر کوئی مجھ سے میری زندگی بھی لٹے تیار ہوں لیکن یہ خوف سنا کر کوئی مجھ سے ایک گلاس پانی بھی نہیں لے سکتا۔ یہ ہے میرا اصول۔“

”لیکن رات کو تو آپ نے کمال ہی کر دیا! میں نے چند قدم آگے بڑھتے ہوئے کہا: ”وہ صرف انسانی ہمدردی اور آدمیت تھی، اس کا تعلق دوستی، دشمنی اور



پھوڑے بھنسی کا ایک علاج

مگر بہتر ہے صافی استعمال کریں

خون صاف کرنے کی قدرتی دوا

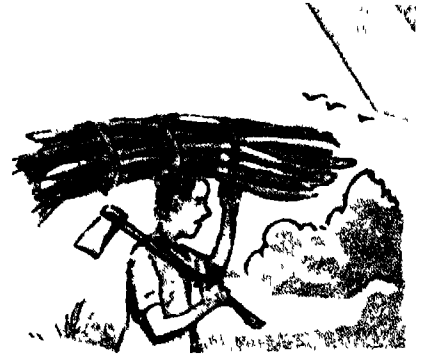


بہمد دوا احسان (وقت، پاکستان - کراچی، ڈھاکہ، لاہور، پاکستان)





بچوں کی کہانی پتھر کا شیر



ایک دفعہ کا ذکر ہے دو بھائی اپنی ماں کے ساتھ ایک گھر میں رہتے تھے۔ بڑا بھائی خامون بہت تیز اور چالاک آدمی تھا۔ اور چھوٹا بھائی ہامون بہت سیدھا اور نیک آدمی تھا۔ بڑا بھائی سُناڑ تھا۔ وہ خوب لوگوں کو لوثتا تھا۔ لوگ اس سے زلیور اور سونے کی اور چیزیں بنواتے تھے، وہ اس میں سے سونا نکال لیتا اور کوئی اور دھات ملا دیتا۔ اپنے کام میں وہ ہوشیار بہت تھا، اس لیے کھوٹ کا پتہ نہ چلتا تھا۔

لیکن چھوٹا بھائی نہ تو ایسا کاریگر تھا اور نہ سونے میں کھوٹ ملانے کی مہارت اس میں تھی۔ اس کے علاوہ گاہوں سے وہ ہمیشہ بچ بولتا تھا۔ بڑے بھائی کے کاروبار پر اس کی ان عادتوں کا بُرا اثر پڑتا تھا۔ آخر ایک روز اُس نے چھوٹے بھائی کو بلا کر کہا کہ اب تمہارا میرے ساتھ ایک گھر میں رہنا مشکل ہے، تم یہاں سے چلے جاؤ۔ میری رائے یہ ہو کہ تم کہیں جا کر کھیتی باڑی کرو، اس کے سوا اور کوئی کام تم سے نہیں ہو سکے گا۔ بہر طور اب تم میرے ساتھ نہیں رہ سکتے۔ جب تک تم یہاں رہو گے، میں دولت مند نہیں بن سکتا۔

غرض چھوٹے بھائی کو گھر سے اس حالت میں نکلنا پڑا کہ اس کے پاس سولے ان کپڑوں کے جو وہ پہنے ہوئے تھا، اور کوئی چیز نہیں رہی، لیکن ہاں، دُنیا کا سب سے بڑا خزانہ اس کے ساتھ تھا۔ ان کی ماں کو اپنے بڑے بیٹے کے بڑاؤ سے بڑا رنج ہوا اور وہ بھی اپنے چھوٹے بیٹے ہامون کے ساتھ چلی گئی۔

ماں کے پاس تھوڑا سا ٹہریہ تھا اور کچھ گھرداری کا سامان تھا۔ چلتے چلتے وہ دونوں ایک بہت اُونچے پہاڑ کے نیچے کے حصے میں پہنچ گئے۔ یہاں ایک جھونپڑی بنی ہوئی تھی جو خالی پڑی تھی۔ وہ دونوں اس جھونپڑی میں رہنے لگے۔ تھوڑے سے فاصلے پر ایک چھوٹا سا شہر آباد تھا۔ ہامون اپنی کلہاڑی سے سوکھی لکڑیاں کاٹ لیتا، ان کے گٹھے اُتار لیتا اور شہر میں لے جا کر بیچ دیتا اور وہاں سے کھانے پینے کا سامان خرید لیتا۔

جھونپڑی کے آس پاس جتنی سوکھی لکڑیاں تھیں، وہ سب اس نے کاٹ کاٹ کے فروخت کر دیں۔ اس کے بعد لکڑیوں کی تلاش میں وہ پہاڑ پر چڑھنے لگا۔ یہ پہاڑ بالکل ویران اور اُجاڑ تھا۔ شہر میں اس پہاڑ کے خطروں کے متعلق بہت سی کہانیاں مشہور تھیں اور اس پر چڑھتے ہوئے سب ڈرتے تھے، اسی لیے ہامون کو اس کے گٹھوں کے خاصے اچھے ام بل جاتے تھے، جو دونوں ماں بیٹوں کی گزر بسر کے لیے کافی ہوتے تھے۔

ایک دن لکڑیوں کی تلاش میں وہ اور زیادہ اوپر پہنچ گیا۔ وہاں اس نے ایک چٹان پر پتھر کا بنا ہوا ایک شیر بیکھا جو بالکل اہل شیر کے برابر تھا۔ ہامون نے سوچا، یہ شیر ضرور پہاڑوں کا محافظ ہے۔ شیر کے آس پاس بہت سی سوکھی لکڑیاں جمع کیں اور بدستور ان کو شہر میں لے جا کر فروخت کیا اور وہاں سے اس نے دو

موم بٹیاں شیر کے ادھر ادھر رکھ کر روشن کر دیں اور گھٹنوں کے بل جھک کر شیر سے کہا، ”میں جس جھونپڑی رہتا ہوں، اس کے لیے آپ کا بہت شکر گزار ہوں۔“

اب شیر نے آہستہ آہستہ اپنا منہ کھولا اور بولا ”تم اس پہاڑ پر کیوں آئے ہو؟“
ہامون کو شیر کے اس طرح بولنے پر نہ تو تعجب ہوا اور نہ وہ ڈر کر بھاگا۔ اس کے ذہن میں یہ بات ہی سے جم چکی تھی کہ یہ شیر پہاڑوں کا محافظ ہے۔ اس نے اطمینان کے ساتھ جواب دیا، ”میں یہاں سے اُکٹ کر لے جاتا ہوں اور انھیں بچ کر اپنا اور اپنی ماں کا پیٹ پالتا ہوں، مگر میں صرف سوکھی لکڑیاں - ہوں۔ ہرے درخت نہیں کاٹتا۔ میں آپ کی مدد اور حمایت چاہتا ہوں اور جو کچھ آپ حکم دیں گے اسے عمل کروں گا۔“

شیر بولا، ”کل جب تم آؤ تو کھالری نہ لانا، بلکہ ایک بڑی سی بالٹی لیتے آنا اور دیکھو اب موم نہ لانا۔ میں جنگل میں آگ لگانا نہیں چاہتا۔“ یہ کہنے کے بعد اس نے اپنا منہ بند کر لیا اور ایسا معلوم لگا جیسے اس نے کبھی منہ کھولا ہی نہ تھا۔

ہامون نے شیر کا شکریہ ادا کیا اور اس وقت تک وہاں موجود رہا جب تک دونوں بٹیاں جل کر ختم اس کے بعد وہ شہر گیا اور لکڑیاں بیچ کر ایک نئی بالٹی خریدی تاکہ شیر کی ہدایت پر عمل کر سکے۔
اگلے دن جیسے ہی ہامون شیر کے قریب پہنچا، اس نے ہامون کو مخاطب کر کے کہا، ”یہ بالٹی میرے نیچے رکھ دو، مگر دیکھو اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا کہ جیسے ہی بالٹی بھر جائے مجھے بتا دینا۔ جو کچھ میرے دے رہا ہوں، اس میں سے کچھ بھی زمین پر نہیں گرنا چاہیے۔“

ہامون نے حرف بہ حرف شیر کی ہدایت پر عمل کیا۔ اب شیر نے اپنے جڑے کھولے اور اس کے میں سے سونے کے سکے نکل نکل کر بالٹی میں گرنے لگے۔ جیسے ہی ایک چوتھائی بالٹی خالی رہ گئی ۳۱ شیر سے کہہ دیا۔ شیر نے فوراً اپنا منہ بند کر لیا۔

ہامون اپنا خزانہ لے کر ماں کے پاس پہنچا۔ ماں نے خدا کا شکر کیا۔ اس نے بہت سے کھیت خرید گائیں اور بھینسیں اور بکریاں خریدیں اور دونوں ماں بیٹے عیش و آرام سے زندگی بسر کرنے لگے۔
ہوتے ہوئے ہامون کی خوش حالی کی خبر اس کے بڑے بھائی خامون تک پہنچی۔ پہلے تو اسے یقین نہ مگر جب کئی آدمیوں سے ایک ہی قسم کی باتیں سنیں تو وہ اپنی بیوی کو ساتھ لے کر اپنے چھوٹے بھائی اپنی ماں سے ملنے کے لیے ان کے ہاں پہنچا اور ان سے کہا، ”میں بہت پریشان تھا کہ خدا جانے تھا، حال ہوگا اور یہ سوچ کر آیا تھا کہ تمہاری کچھ مدد کروں گا۔“

مگر ہامون اور اس کی ماں نے کہا، ”ہیں کسی چیز کی ضرورت نہیں ہے خدا نے میں سب کچھ دیا یہی نہیں، بلکہ ہامون نے اپنے بھائی خامون اور بھابی کی بہت ماطر مدارات کی۔ خامون نے طے سے یہ معلوم کرنے کی کوشش کی کہ ہامون کیوں کر اس قدر دولت مند ہو گیا مگر جب کسی طرح معلوم تو وہ براہ راست ہامون سے پوچھ بیٹھا۔ ہامون نے صاف صاف سب بتا دیا کہ کس طرح ایک پتھر۔“

نے لے لالا مال کر دیا۔ رات کو خامون اور اس کی بیوی نے مشورہ کیا اور اگلے دن وہ دونوں ہامون کی سب سے بڑی بالٹی لے کر شیر کے پاس پہنچے۔ بیوی تو ایک جھاڑی میں چھپ گئی، خامون بالٹی لیے ہوئے شیر کے پاس گیا۔ شیر نے اسے دیکھتے ہی دھاڑ کر کہا، ”تم کیوں آئے ہو، کیا چاہتے ہو؟“
خامون ڈرتے ڈرتے بولا، ”میرے چھوٹے بھائی نے مجھے بتایا تھا کہ حضور نے اس سے بالٹی لانے کو کہا تھا۔ میں بھی بالٹی لے کر آیا ہوں۔“

شیر نے کہا، ”بالٹی میرے منہ کے نیچے رکھ دو اور وہ جب بھرنے کے قریب ہو، مجھے بتا دینا، جو کچھ میں تمہیں دے رہا ہوں اس میں سے کچھ بھی زمین پر نہ گرنا چاہیے۔“

یہ کہتے ہی شیر کے منہ میں سے سونے کے سکتے نکل نکل کر بالٹی میں بھرنے لگے۔ یہاں تک کہ بالٹی اوپر تک بھر گئی، خامون نے لاپچ کے مائے شیر کو بتایا نہیں کہ بالٹی بھر گئی۔ جیسے ہی سکتے زمین پر گرے اور سکتے شیر کے منہ سے نکلنے بند ہو گئے، مگر اس کا منہ کھلا رہا اور اس نے زور سے کہا، ”ایک بڑا سا سگہ میرے حلق میں اٹک گیا ہے، اپنا ہاتھ میرے منہ میں ڈال کر اسے نکال لو۔“



خامون نے بڑی خوشی سے شیر کے منہ میں اپنا ہاتھ ڈال دیا مگر جیسے ہی اس کے بڑے سے منہ میں خامون کا ہاتھ بازو تک پہنچا، شیر نے اپنا منہ بند کر لیا۔ جب خامون کی بیوی جھاڑیوں سے نکل کر آئی تو وہ پتھر کے شیر کے منہ میں پھنسا ہوا لٹک رہا تھا اور اس کے نیچے پتھروں کے ٹکڑوں اور خاک دھول سے بھری ہوئی بالٹی رکھی رہتی۔

خامون اپنی بیوی سے بولا، ”شیر کے حضور میں مجھ سے بڑی غلطی سرزد ہو گئی۔ تم جا کر گھر سے میرے لیے کھانا اور کبل وغیرہ لے آؤ، یہاں سردی بہت ہی، مگر دیکھو میرے بھائی اور میری ماں سے کچھ نہ کہنا، ورنہ وہ اگر مجھے مار ڈالیں گے۔“
خامون کی بیوی نے اس کی ہدایتوں پر عمل کیا۔ وہ بیچاری روز گھر سے کھانا لاکر اسے کھلاتی رہی۔ جب کئی مہینے اسی طرح گزر گئے تو ایک روز وہ رو رو کر کہنے لگی، ”گھر کا سب سامان میں نے بیچ بیچ کر تمہیں کھلا دیا اور اسی سے اپنا پیٹ پالتی رہی اب کچھ بھی باقی نہیں رہا۔ گھر بھی بک گیا، دکان بھی گئی۔ اب میں کیا کروں، کاش تمہیں مالدار بننے کی ہوس یہاں نہ لاتی۔“
پھر اس نے شیر کو مخاطب کیا اور رو رو کر کہنے لگی، ”حضور! میرے خاوند سے بڑی غلطی ہوئی۔ اس نے آپ کی ہدایتوں پر عمل نہیں کیا۔ ہم لوگ تباہ ہو گئے۔ اب حضور اس کا قصور معاف کر دیجیے۔“

شیر نے یہ سن کر ایک دم اپنا منہ کھول دیا اور اس کے قہقہوں کی دھاڑ سے سارا جنگل گونج اٹھا۔ جیسے ہی خامون شیر کے جڑوں سے رہا ہوا وہ بے تحاشا بھاگا اور اس کی بیوی اس کے ساتھ ساتھ بھاگی۔ دونوں سیدھے ہامون کے پاس پہنچے اور اس سے اپنی گزر بسر کے لیے مدد مانگی۔ ہامون نے اس کی دل کھول کر مدد کی اور اس کو ایک کھیت بھی خرید دیا۔ اسی کھیت کو بولنے جوتے میں اس نے اپنی زندگی کے باقی دن گزار دیے اور پھر کبھی پہاڑ کے پاس بھی نہیں گیا۔

الو کھی مسواک

شیخ سعید احمد

میرے ایک مرگ جن کو حوالی کے عالم میں سیر و سیاحت کا شوق تھا۔ انھوں نے بہت مختصر عرصہ میں کئی جھوڑ اور بڑے سفر کیے جن کے دل چپ واقعات وہ اکثر سن سنا کرتے ہیں جسے سدا جہاڑی ایسی داستان دہرا رہا ہو۔ اس واقعات پر مجھے بالکل یقین میں آتا کہ ایک واقعہ اصول کے مطابق کما حقہ میں سے صحت نظر آئی اور اس کی تصدیق ان کے ایک ریلے دوست سے بھی ہوئی

میں قیام کرنا پڑتا جو اس سڑک سے کافی دور ہوتے ہیں لیے راستہ گزرتا پڑتا جنھیں عام راہ نہیں کہا جاسکتا، انھیں پگڈنڈیاں کہنا زیادہ ہوگا۔ اس تشریح سے میرا مطلب یہ ہو کہ میرے دوستوں سے میری کہیں ملاقات نہ ہو سکی۔ شملہ سے رانگی کے ایک ہفتے بعد ہم کوٹ گڑھ پہنچے۔ جگہ شملہ سے ۵۵ میل دور ہے اور ریاست بوترکا دارالحفاظہ ہے۔ ریاست بوشہر کی ۲۹ ریاستوں میں دوسرے درجے کی ریاست تھی جس کا قریب بہت مگر آمدن بہت کم۔ کوٹ گڑھ سے چل کر ہمیں ایک ایسی جگہ قیام کرنا پڑا جو ریلے سلیج کا باٹ کوئی چھ فٹ کے قریب ہے۔ عین کنارے پر بلا کی گرمی پڑی مگر جہاں اس چھوٹی سی ندی کو عبور کیا وہی سردی بخ بجستہ ہوا تیس جو کی خصوصیات ہوتی ہیں، تفریح ہو جاتی بن صاحب بہادر کے نجی اسباب میں شراب بھی تھی۔ شراب کی بوتلوں کے لیے ایک خاص قسم کا چھوٹا صندوق بغیر ڈھکنے کے تیار کیا گیا تھا۔ اس میں دس بارہ بوتلیں ساتھ اور ایک آدمی اسے آسانی سے اٹھالے لیے جاتا۔ یہ صندوق چھوٹا اور اٹھایا کرتا کیونکہ کسی قلی کے سپرد کرنے سے ڈرتا تھا کہ کہیں اسکی بے احتیاء سے کوئی بوتل نہ ٹوٹ جائے۔ ایک جگہ سے کوچ کرتے وقت میں سدا آخر میں روانہ ہوتا کیونکہ میرا فرض تھا کہ دیکھوں کوئی چیز رہ تو نہیں گئی صاحب بہادر میں صاحب کے ہمراہ ڈانڈی کے ساتھ چلتے۔ باقی عملہ دو یا تین چار آدمیوں کی ٹولیوں میں سفر کرتا۔ سٹیج کے کنارے جیسا کہ میں چکا ہوں، سخت گرمی تھی، مگر وہاں کے لوگوں نے ہم میں سے کسی کو کواڑوں کے باہر نہ سونے دیا کیونکہ ان کے کہنے کے مطابق رات کو کواڑوں کے اندر آنا اور باہر سونے ہونے آدمی کو اٹھالے جاتا ہے۔ اس چھوٹی کے آگے گھنا جنگل تھا جو غالباً تین یا چار میل لمبا تھا۔ وہاں سے روانہ ہو جب ہم اپنی دوسری منزل پر پہنچے تو پتہ لگا کہ میرا ابھی تک وہاں نہ پہنچا اس لیے ہم سب کو اور خاص صاحب بہادر کو بہت فکر ہوئی۔ کچھ دیر

جون ۱۹۰۱ء کا واقعہ یہ کہ مجھے شملہ جانے کا اتفاق ہوا۔ وہاں میری اُن چند دوستوں سے ملاقات ہو گئی جو شملہ سے کلونک سیدل سفر کا پروگرام بناتے بیٹھے تھے۔ انھوں نے اصرار کیا کہ میں بھی ان کے ہمراہ چلوں۔ دل چاہتا تھا کہ ایسے سفر کا لطف اٹھاؤں مگر حالات اس کی اجازت نہ دیتے تھے۔ مجھ کو انھیں لاسٹی کی دعائیں دے کر اُن سے رخصت ہوا۔ ابھی میں اپنی جائے رہائش تک نہ پہنچا تھا کہ مجھے پتہ چلا کہ سچا ب کے جنگل کے محکمے کے اعلیٰ افسر کو اپنے لیے ایک کلرک کی ضرورت ہو کر کمپ، چنانچہ دوسرے ہی دن صاحب بہادر سے ملا۔ وہ میری گفتگو سے ایسا متاثر ہوا کہ اس نے مجھے کمپ کلرک مقرر کر لیا۔ پہلے کمپ کلرک کی ترقی سے دی جو نہایت ہی تشریف آدمی تھا۔ اس نے مجھے کام کی موٹی موٹی باتیں بتادیں اور دوسرے کارپروگرام بھی اچھی طرح سمجھا دیا۔ اس پروگرام کے مطابق ہمیں شملہ سے گلوادروہاں سے جبہ براہ کا گلوہ جانا تھا۔ میں جران تھا کہ ددرت نے میرے لیے ایسا سامان مہیا کر دیا ہے کہ میں اسے ماکوڑ بالا دوستوں کی جماعت سے بدرجہا بہتر اور زیادہ آسانی طریقے سے سفر کر سکوں گا۔ اس لیے میں نے خدا کا شکر ادا کیا۔

ہمارے ساتھ ستر یا اسی قلیوں کا سامان تھا۔ دفتر کے سامان کے علاوہ صاحب بہادر کا نجی سامان بہت تھا اور کیونکہ صاحب بہادر کے ہمراہ ان کی سیم صاحبہ بھی تھیں اس لیے اُن کے واسطے ڈانڈی کا انتظام کیا گیا ڈانڈی بغیر چھت کے ایک قسم کی ڈولی ہوتی ہے جسے چار بیلچے قلی اپنے کندھوں پر اٹھاتے ہیں۔ چار سیوں اور خلا صیوں کے علاوہ صاحب بہادر کا خانساں یا بیرہ ابدال بہتر وغیرہ بھی ساتھ تھے۔ ہمیں دس بارہ میل روز سفر کرنا پڑتا اور ایسے سفر کے بعد ایک یا دو دن قیام ہوتا۔ یہاں یہ ذکر کر دینا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ ہمارا دورہ اپنے دوستوں کی روانگی کے دس یا بارہ دن کے بعد شروع ہوا۔ شملہ سے کلونک سیدل سڑک ۱۲۰ میل لمبی ہے جسے دو دنوں کو عام لوگوں کی طرح اس پر سفر کرنا تھا اور ہمیں چونکہ بعض دفعہ ایسے جنگلوں

نے کسی قسم کی کوئی حرکت نہ کی۔ سردار بندر کے ہاتھ میں درخت کی ایک ٹہنی تھی جو دو بالشت لمبی تھی۔ اس نے مجھے اشارے سے بتایا کہ میں اسے بطور مسواک یا دانت استعمال کروں۔ چنانچہ میں نے ایسا کیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ جو پانچ یا چھ دانت میرے منہ میں باقی تھے وہ بھی دب کر گئے۔ کسی قسم کا خون دیکھنے میں نہیں آیا۔ تمام بندر میرا پولہ منہ دیکھ کر بڑے زور زور سے ہنسنے اور ناچنے کو نہ لگے۔ مگر بندروں کے سردار نے مجھے تسلی دی اور تمام بندروں کو لے کر ایک طرف چل دیے اور میں نے حراساں آپ کی تلاش میں بھاگا۔

ہم نے دیکھا کہ واقعی اس کے منہ میں ایک دانت بھی باقی نہیں تھا۔ صاحب بہادر نے وہ ٹہنی اپنے پاس رکھ لی۔ اتفاق کی بات صاحب کے خاندان کے بھی پانچ یا چھ ہی دانت تھے، صاحب بہادر نے اس پر بھی تجربہ کیا۔ چنانچہ خاندان نے جوں ہی ٹہنی کا استعمال کیا، اُس کے جتنے دانت تھے سب گر گئے اور ہماری حیرت کی انتہا نہ رہی۔ مگر سب سے حیران کن بات یہ ہوئی کہ چند دن گزرے کہ برہ اور خاندان کے دانت نئے سرے سے نکلنے شروع ہو گئے اور ان کا کہنا ہے کہ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ہمارے جڑے بھی مضبوط ہو گئے ہیں۔ تھوڑے عرصے بعد ان کے چمک دار اور خوب صورت دانت دیکھ کر ہر کوئی رشک کرتا تھا۔

اور تشویش ہوتی رہی۔ ادھر ادھر ڈھونڈا گیا مگر سب بے سود۔ کافی دیر کے بعد بے چارہ برہ وہاں پہنچا۔ اس نے باہر ہوتا نظر آیا۔ گھبرا ہوا منہ کھول کر بتا کہ نہ سے ڈر معلوم ہو رہا تھا۔ تھوڑی دیر دم لینے کے بعد اس نے اپنا بیان شروع کیا جو میں صاحب بہادر کو انگریزی میں سمجھاتا رہا۔ گو اس کی باتیں مجھے صاحب بہادر کو انگریزی میں بتانے میں بڑی دقت ہوئی پھر بھی صاحب نے اور مجھے صاحب نے بہت دل چسپی سے اس کا بیان سنا۔

صاحب جس وقت میں جنگل سے کوئی میل ڈیڑھ میل گیا ہونگا تو اچانک مجھے دس بارہ بندروں نے آن گھیرا اور اشاروں سے شراب طلب کرنے کی نروٹ کی جب میں نے ان کا حکم ماننے میں کچھ پس و پیش کی تو وہ پہلے غراتے رہے بعد میں انھوں نے ڈرانا اور حملہ کرنا شروع کر دیا۔ ناچار مجھے ان کو باری باری تھوڑی تھوڑی شراب گلاس میں اڈیں کر دینا پڑی، حتیٰ کہ دو بوتلیں جن میں سے صاحب بہادر نے بمشکل چھٹانک شراب صرف کی ہوگی ختم ہو گئیں۔ تمام بندر راضی ہو گئے اور میرے ارد گرد ناچنے کو نہ لگے۔ پہلے تو میں ڈرتا رہا پھر میں نے ہمت کر کے ان کے زرخ سے نکلنے کا ارادہ کیا تو سب میرے راستے میں آن کھڑے ہوئے۔ تمام بندروں کی آنکھوں سے ظاہر ہوتا تھا کہ اگر میں نے بھاگنے کی کوشش کی تو تمام حملہ آور بن جائیں گے۔ ان میں سے ایک موٹا تازہ بندر جو غالباً ان کا سردار معلوم ہوتا تھا تمام بندروں کو میرے ارد گرد تعینات کر کے کہیں چلا گیا۔ قہر و دیش بر جان درویش میں بیٹھ گیا۔ کوئی آدھ گھنٹے کے بعد بندر واپس آیا۔ اس دوران میں کسی بند

ایک گریہ ستاح و ہمدستان میں جنگ عظیم سے پہلے دو سال تک سرو سیاحت کرتا رہا، انجلیڈ میں اس نے ایک کتاب لکھی جس کا نام انڈین ٹرویلر INDIAN TRAVELS تھا۔ لکھتے ہیں کہ کثیر میں ایسا درخت ملتا ہے جس کی مسواک کرنے سے انسان کے دانت سو سال تک حیات نہیں ہوتے اور ایک ایسا درخت بھی ہے جس کی ٹہنی منہ میں رکھتے ہی دانت جڑ جاتے ہیں۔ مگر ہے یہ "انوکھی مسواک" بھی اسی درخت کی ہے جس کا ذکر اس واقعہ میں کیا گیا ہے۔ ہر طور مجھے اس سے اتفاق ہے کہ یہ واقعہ بالکل صیح ہے۔ اس کی تصدیق اب کشمیر کے جنگلوں میں ملنی مشکل ہے جب تک کہ ایک تحقیقاتی مہم کشمیر کے جنگلوں میں پوری طرح چھان بین نہ کرے کیونکہ یہ واقعہ بھی پچاس سال سے زیادہ پرانا ہے۔



SAMI-60

دل کی دھڑکن

بیس سال سے زائد کے عرصے میں دنیا کے مختلف حصوں میں ایشیائوں سے ایک دین میں دو یا ایک موسمی خباثت چھوڑے گئے ہیں۔ ان سے ہوا، دباؤ، درجہ حرارت اور شہوت کے متعلق معلومات حاصل ہوئی ہیں لیکن وہ کٹا صرف ایک لاکھ فٹ کی بلندی تک گئے ہیں۔

خلائی راکٹ سے رابطہ

امریکی فوج ایک ایسے چھوٹے آلے کا تجربہ کر رہی ہے جو دور دراز خلائی راکٹوں کے ساتھ رابطہ قائم کرنے کے لیے استعمال کیے جانے والے روجہ آلات کے پیغام بھیجنے اور وصول کرنے کی حد کو دس گنا بڑھا سکتا ہے۔ اس آلے کا نام ”روبی میسر“ ہے۔ یا قوت کے علاوہ اس میں ایک پار اولس کا مقناطیس اور ٹرانزیٹن سیکشن ہے۔ ریسورسیت اس کا فنڈ ۲۵ پونڈ ہے اور اس کو گھڑیلو طبی ویزن سیٹ کے ایک ڈبے میں رکھا جاسکتا ہے۔

بہتر زندگی، بہتر صحت

افسروں یا دفروں میں تحریری کام کرنے والوں کو قلبی عوارض زیادہ ہوتے ہیں، شاید یہ بات غلط ثابت ہو۔

نیویارک ہسپتال کے ماہرین کا دعویٰ ہے کہ دو ہزار افراد کی مسلسل نگہداشت سے یہ بات واضح ہوگئی ہے کہ افسران قلبی عوارض میں کم مبتلا ہوتے ہیں۔ برخلاف اس کے مزدور اور دوسرے کم حیثیت افراد میں اس کے مواقع کافی پائے جاتے ہیں۔

اپنے اس دعوے کے ثبوت میں ماہرین کا بیان ہے کہ زندگی میں کامیابی صحت میں ترقی کا سبب ہوتی ہے۔ زیادہ آمدنی کے بعد صحت کی نگہداشت زیادہ اچھی طرح ہو سکتی ہے۔ افسران کی زیادہ تعداد کالج کے گریجویٹس پر مشتمل ہوتی ہے اور وہ صحت کی اہمیت اور عادات کی خرابی و اصلاح پر مدد دے دے سکتے ہیں۔

برطانیہ کے کارخانوں میں ایک ایسی مشین تیار کی جا رہی ہے جو انسان کے دل میں دوبارہ حرکت پیدا کر سکتی ہے۔ جن لوگوں کے دل کمزور ہوتے ہیں اور اس کی وجہ سے انہیں آپریشن کرنا ہوتا ہے، یہ مشین ان کے دل کی دھڑکنیں تیز کرنے کے لیے بہت مفید ہوگی۔ یہ ایک چھوٹی سی مشین ہے جو آسانی سے اٹھا کر لے جایا جاسکتا ہے۔ مشین خود بخود انسانی دل کی حرکت جاری رکھتی ہے اور اگر دل کی حرکت بند ہونے کا خطرہ پیدا ہو تو مشین کی گھنٹی بجنے لگتی ہے اور انسان چوکتا ہو جاتا ہے۔ اس مشین کا ایک اور فائدہ یہ بھی ہے کہ اسے مریض کے جسم کے کپڑوں کے اوپر ہی سے استعمال کیا جاسکتا ہے یعنی اوقات کپڑے اتارنے میں حودقت صرف ہوتا ہے اس کے اندر مریض ہلاک ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے اس مشین کو فوری طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ عام طور پر انسانی دماغ کو نقصان پہنچانے بغیر یا رچ منٹ تک دل کی دھڑکن بند نہ کی۔

ستے راکٹ

ایسے ستے راکٹ تیار کیے جاتے ہیں جو موسم کی پیش گوئی کرنے میں مدد دینے کے لیے زمین سے ۲ لاکھ فٹ اوپر فضا کے مشاہدے کے لیے فائدہ مند ہوں گے۔ یہ راکٹ موجودہ موسمی خباثتوں کی نسبت دو گنے اونچے ہیں۔ بنیادی طور پر ہواؤں، ان کے رخ اور رفتار کے متعلق معلومات جمع کرنے ہیں۔ دباؤ، درجہ حرارت اور شہوت کے متعلق معلومات حاصل ہونے سے امید ہے کہ موسم کے متعلق زیادہ صحیح پیش گوئی کی جاسکے گی۔

یہ ستے راکٹ ۱۸ جنوری سے ۱۹ فروری تک روزانہ واپس آئے ہیں اور پوائنٹ لوگو (کیلی فورنیا) سے چھوڑے گئے تھے۔ دوسری راکٹ میں نئے ایشیائوں سے اس سال کے آخر میں مزید راکٹ چھوڑنے کا منصوبہ بنایا گیا ہے۔

اس قسم کی دواؤں میں سے ٹول پوٹا مائڈ سب سے بہتر ہو گا کیونکہ اس کا
پنڈہ لاکھ ڈیاسٹیس کے مریضوں میں سے پانچ لاکھ مریض اسے جلد مند ستعال
کر رہے ہیں۔

بڑھاپے کا علاج

رومانیہ کی ایک اکسٹھ سالہ خاتون ڈاکٹر پروفیسر ایٹا آلان نے یہاں
۱۹ نومبر کو دو سو ڈاکٹروں کے سامنے انگریزی میں لکھا ہوا ایک مقالہ پڑھتے
ہوئے یہ انکشاف کیا کہ "بڑھاپا بھی ایک بیماری ہے جس کا دوسری بیماریوں
کی طرح علاج کیا جا سکتا ہے۔"

زیر حوالہ مقالے میں پروفیسر موصوفہ نے اپنی تحقیقات کے نتیجہ کا
ذکر کرتے ہوئے بتایا کہ "ایچ تھری" نام کی دوا کے انجیکشن دینے سے بوڑھے
نہ صرف صحتی اعتبار سے جوان ہو گئے بلکہ ان کے سفید بال بھی جوانی کے
بالوں کے مانند کالے ہو گئے۔

ان کے مقالے سے یہ بھی معلوم ہوا کہ ان کی دریافت کی ہوئی دوا
سے گزشتہ دو سال میں جوانوں اور بوڑھوں کو ایشیائی انفلوینزا سے محفوظ
رہنے میں بھی مدد ملی ہو۔

اپنے مقالے میں پروفیسر موصوفہ نے یہ بھی بتایا کہ انھیں یہ دوا بڑھا
گٹھیا اور امراض قلب و اعصاب کا علاج کرنے کے مختلف تجربات کرنے
سے حاصل ہوئی ہے۔ انھوں نے یہ بھی بتایا کہ اس دوا سے لیے بوڑھے
اور ادھیڑ عمر کے لوگوں کی شرح اموات میں بھی کمی ہوئی ہے جو گٹھیا جلد
اعصاب اور دل کی رگوں کی بیماریوں میں مبتلا تھے۔

صحت کا معیار

برطانوی وزارت صحت کی سالانہ رپورٹ بابت ۱۹۵۸ء میں بتایا گیا
کہ نو زائیدہ اور دوسرے بچوں کی اموات برطانیہ میں بہت کم ہو گئی ہیں۔ سب
۱۹۵۸ء تک انگلستان و ولز کی آبادی چار کروڑ اڑھ لاکھ نو ہزار ہو چکی تھی جو کہ
ایک سیرکاری ڈیڑہ ایک سال قبل کے مقابلے میں یہ آبادی دو لاکھ دو ہزار زیادہ
تھی۔ ۱۹۳۸ء میں دق و سسل نے انیس ہزار اڑھاسی جانیں لی تھیں۔ گزشتہ سال
ایسی اموات کی تعداد تین ہزار نو سو تالیس تھی۔ ۱۹۵۸ء میں پولیو کے بچے
بھی کم تھے۔

نیویارک یونیورسٹی کے طبی کالج میں جو نتائج حاصل ہوئے ہیں ان
سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ کم حیثیت کے افراد خراب صحت رکھتے ہیں۔

چٹان چہ افسران میں ۱۲۳ فی صدی ضغطہ دموی کا شکار رہے
گئے جبکہ مزدوروں میں ۴۰ سال سے زیادہ عمر والوں میں ۵۱ فی صدی یہ
شکایت ملتی ہے۔

تصلب شریانی افسران میں ۸۷ فی صدی اور مزدوروں میں
۴۰ فی صدی پایا جاتا ہے۔

دورۂ قلبی عام طور پر افسران میں ۳۷ فی صدی اور کم حیثیت
افراد میں ۱۵ فی صدی پایا جاتا ہے۔

ڈیاسٹیس کی گولیاں

"تیس سال پہلے ڈاکٹروں کے پاس ایک بھی ایسی بائیونک دوا ایسی
نہیں تھی جو اس مرض میں دی جا سکتی۔ دوا دینے پر تجربہ نہیں۔ ان میں
سے ایک کارپوٹا مائڈ تھی جس کو اس وجہ سے ترک کر دیا گیا کہ اس سے جگر
میں نقصان پہنچ جانے کا خطرہ تھا۔ ڈیاسٹیس کے مریض انسولین اور سوزی
کا شکار تھے۔ پچھلے مہینے ۱۵ ماہرین میں مین میں سائینس کی نیویارک
اکادمی کی سرپرستی میں جمع ہوئے۔ یہ سات ماہ میں ان کا دوسرا سمپوزیم
تھا۔ اس میں کئی دواؤں پر غور کیا گیا۔ ان میں سے مین عام طور پر ستعال
کی جارہی ہیں اور مین پر ایسی ریسرچ جاری ہے۔

بعض نکات پر ڈاکٹر متفق ہیں بعض نکات پر بہت اختلاف ہے۔
خاص خاص نکات یہ ہیں:

دوائیں مریض کو وزن بڑھانے کی احتیاطوں سے مستثنیٰ ہیں کثیر
اور مریضوں کو مقررہ غذا کی سختی سے پابندی کرنی پڑتی ہے۔

منہ سے استمال کی جانے والی دوائیں ہمیشہ انسولین کی قائم مقام
ثابت نہیں ہوتیں۔ اگرچہ ان کی مدد سے انسولین کی ضرورت گھٹ جاتی ہے۔

یہ دوائیں بائوٹراس کو تحریک دے کر اس کے فعل کی سستی کو کم کر دیتی ہیں
اور طبی یا باہر سے داخل کی ہوئی انسولین کے اثر کو زیادہ موثر بنا دیتی ہیں۔

گندھک سے مرکب دوائیں مرقہ درمیانی عمر کے مریضوں کے مستقل
مرض کے ساتھ مخصوص ہیں۔ یہ ان لوگوں کے لیے بالکل مفید نہیں ہیں
جن کا مرض بچپن سے شروع ہوتا ہے اور اس میں اتار چڑھاؤ پایا جاتا ہے۔



دو نونوں ٹانگوں سے چلیے

یونانی (مشرقی) طب کی اچھائیتوں اور مغربی طب کی اچھے
کوملا کر ایک "پاکستانی طب" بنائے
ایک ایسا مرکز تحقیق بنائے جہاں حکیم اور ڈاکٹر ملکر کام کر

زندگی کے ہر شعبہ میں تعمیر نو کی ہمہ گیر مہم جاری ہو۔ اس سلسلے میں صحت کا مسئلہ اپنی سنگینی سے
سے نمایاں طور پر حاذب و توجہ ہو کوئی حکومت جو اپنی بقا کے لیے سرگرم عمل ہو اس کلیدی مسئلے کو نظر
نہیں کر سکتی۔ تجربے نے بتایا ہے کہ ایک قوم کی صحت اس کی معاشی ترقی کی ضامن ہوتی ہے۔ ایسے ملک
جہڑیت سلع کے ادنیٰ ترین طبقات میں سیر لیے جتے ہو گئیں ہیں بسنے والوں اور کھیتوں میں ہل
والوں کی صحت کا لحاظ تقدم کا درجہ رکھتا ہے اور اور نیچے طبقوں کی صحت کی حفاظت حرارت غریب
قوانین کی سرچشمہ کی حفاظت کا حکم کرتی ہے۔ مرض کے ازالے کے لیے پاکستان میں علاج کے دو نظام
ہیں۔ ایک نظام ارباب اختیار کے "چیٹے" کی حیثیت رکھتا ہے اور ارباب حکومت ہر ممکن طریقے سے
ناز برداری کرتے اور اس کی خوشنودی کے جرمہ سے ہیں، اور اس کوشش میں دوسرے نظام کا خود
کے دیپے ہیں۔ دوسرے نظام کے ساتھ سستی مائل کا سا سلوک کرنے کی وجہ سے وہ موت و حیا
کشمکش میں مبتلا ہے۔ حالانکہ دھنکارا ہوا نظام ملک و قوم کا صلیٰ فرزند اور منظور نظر گود لیا ہے
ایسی نظام کی حقارت ماضی میں ہماری سیاست اور ثقافت پر غیر ملکی شہنشاہیت کے تسلط کی یا
جس نے اس پر غیر رسمی کا داغ لگا کر اس کو متروک کر دیا تھا۔ لیکن متروک نظام کا کافی سخت جان ثنا
ان دونوں نظاموں میں تصادم اب تک جاری ہے۔ اور اس تصادم کو ختم کرنے اور مطلوبہ نصب العین
پڑھانے کے لیے اب تک کوئی حقیقت پسندانہ اقدام عمل میں نہیں لایا گیا ہے۔

علاج کے دونوں نظام۔ مشرقی اور مغربی۔ دو ٹانگیں یا دو ستون ہیں جن پر قومی صحت کی کھ
ہو اس میں سے اگر کسی ایک ٹانگ یا ستون کو بھی الگ کر دیا گیا تو پوری عمارت دھڑام سے نیچے آئے ہے گی
جائے گی۔ متحکم اور غلوں طریقہ کار اس کے سوا کچھ نہیں ہو سکتا کہ دونوں ٹانگوں کو زما لیا جائے
دونوں کو حرکت میں لکھا جائے۔

تنہا ایلو پیتھی کیوں کافی نہیں ہے؛ ایلو پیتھی کی دوائیں نہایت گراں ہیں اور سہاے
عوام انتہائی افلاس کا شکار ہیں۔ یہ وہ حقانیت ہیں جس سے چشم پوشی نہیں کی جاسکتی۔ بلاشبہ کچھ
میں طب کے میدان میں مغرب نے بہت ترقی کی ہے۔ اس بات سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا ہے کہ
خاص امراض اور نازک حالات میں جدید طب کے معالجین مریض کی زندگی کو بچا لیتے ہیں۔ بس
میں لازمی ہے کہ جدید معالجین کی طرف رجوع کیا جائے۔ لیکن اس کے ساتھ اس بات کی توجہ بھی

ہمدرد صحت

ایڈیٹر
ڈاکٹر میر ولی الدین

شمارہ ۹ ستمبر ۱۹۶۰ء جلد ۲۹

۱	ایڈیٹر	دونوں ٹانگوں سے چلیے
۲	ڈاکٹر میر ولی الدین	صحت و شفا
۳	حکیم ہمدانی	لبس
۴	ڈاکٹر محمد عثمان	سفوف اعجاز۔ غذائی سفوف
۱۱	حامد اللہ اشرف	کیا تم کا پیچست اور مستعد ہو؟
۱۳	ڈاکٹر محمد عثمان	اپنے بچے اپنیانی اور پریشانی کا علاج خود آپ کے ہاتھ میں ہو
۱۵		اپنے بچے کی برائیوں کی ذمہ داری آپ پر ہو
۱۸		کسی مرد کا کیرکس کی نالی سے ظاہر ہو سکتا ہے۔ منصور محل خاں
۲۰	عمر عادل مارہروی	پاپی (افسانہ)
۲۵		جنسی غدد
۲۶	حکیم اقبال حبیبی	فتنی — ہرنیا
۳۰	ادارہ	سوال و جواب
۳۳	موسیو اقبال	کلائی کی ورزش
۳۵	افزائیل درانی	شرعیہ بن کا خاتمہ
۳۶	پروفیسر وحیدہ نسیم	آپریشن (افسانہ)
۴۰	اطہر صدیقی	نیلی روشنی
۴۳	ارشد عجازی	چپ لگنے کا ایک نفسیاتی علاج
۴۴	مسعود احمد برکاتی	پارے

طبے مانی صحت و شفا

ڈاکٹر میر علی الدین اکیم۔ لے۔ پی۔ 67-81 وی (ننک)، برٹراٹ لہرہ میٹرلف
حاضرہ ٹھکانہ جیسدر آباد

غافلان و کار خولش و عاقلان و کار دوست عاشقان زیر ہر دو فارغ محو دیدار دوست

حقیقی شفا بخشی کا ایک کامل اصول یہ ہے کہ اگر ہم شفا کے عاجل و کامل کے متمنی ہیں تو ہمیں مریض کی جہت خیر پر اپنی توجہ کو مرکوز کرنا چاہیے نہ کہ جہت شر پر۔ مریض کی روح میں ہمیں صرف شفا دینا ہی نہیں، صحت و عافیت ہی کا مشاہدہ کرنا چاہیے۔ اب تم شر کا مشاہدہ ہی نہیں کرتے، نہ اس درجہ سے کہ تم تابینا ہو، نہ اس وجہ سے کہ تم اس شر کی طرف سے اپنی آنکھیں بند کیے لیتے ہو جو اس کی روح میں ظاہر ہو رہا ہے، بلکہ محض اس درجہ سے کہ تم اس حقیقت کو بخوبی جانتے ہو کہ شر محض ایک سلبی چیز ہے اور اپنی حقیقت کے لحاظ سے عدم ہے۔ یہ ایک صداقت ہے اور اس مریض کی صحت کی خاطر تم اس صداقت کو ظاہر ہونے اور اپنا کام انجام دینے کی اجازت دے رہے ہو۔

اگر تم اس جہت خیر کو واقعی دیکھ نہیں سکتے یا محسوس نہیں کر سکتے تو تمہیں یہ کوشش کرنی چاہیے کہ تم ایمان کی آنکھ سے اس کا مشاہدہ کرو اور تصور کرو کہ ایک نور مقدس اس کی روح کی گہرائیوں میں منتہی ہے۔ اسی نور کا ایمان کی آنکھ سے مشاہدہ کرو۔ اسی کی جانب اپنی ساری توجہ کو مرکوز کرو۔ اسی کو ظاہر و باطن میں عیاں و ظاہر دیکھو۔ یہ کام تمہارے ارادہ ثابتہ و واعیتہ تویہ کی مدد سے ممکن ہو جاتا ہے، کیونکہ:

اگر داعیہ محبط وارد سمیلت خار و خس ایں دشت نیکر و ذلیلت

چوں قبلہ نما اگر چہ گردانندت باید کہ بسوئے یار با شد میل

چونکہ تم نے اپنی توجہ اس پر مرکوز کر دی ہے۔ مریض کی روح میں اس کا کامل ظہور ہونے لگتا ہے، یہاں تک کہ اس کی تجلی آفتاب کے نور کو شرماتے لگتی ہے۔ اس طرح روح میں صحت کا ظہور ہونے لگتا ہے اور اس طرح اس کو وجدان ہوتا ہے کہ وہ باقی بچن ہے، قطرہ نور ہے سراپا نور ہے جس میں مرض کی ظلمت کا شائبہ نہیں، کیونکہ وہ حق تعالیٰ کی گود میں ہے۔ ”فی جنب اللہ“ ہے۔

جب عامل روحانی کے شعور سے شر کا خیال کاٹا اور غیور ہو جاتا ہے اور خیر ہی ہر اس کی قوت قلب پر مرکوز ہو جاتی ہو، وہ جہت خیر کے مواکی شے کا مشاہدہ ہی نہیں کرتا اور اپنے خیر ہی علم و عقل سے گزر کر ربّ ذوالجلل کے حضور میں ساکن ہو جاتا ہے تو معمول کے جسم میں صحت و شفا کی تجلی ہوتی ہے اور درد و غم، مرض و رنج کی ساری ظلمتیں کا نور ہو جاتی ہیں، اسی لیے کہا گیا ہے:

یک رنگ باش دیکل دیکل و دیکلے باں ایں خیر و ایں سعادت ایں امن و ایں اماں

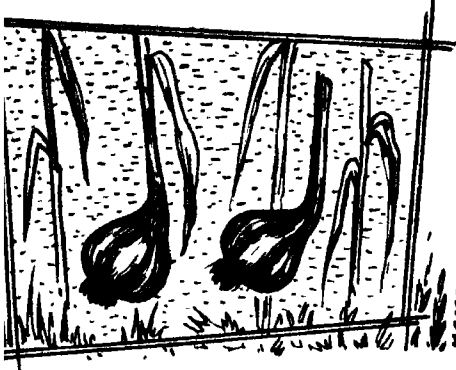
اپنی ذات پر بھی اسی اصول شفا بخشی کا اطلاق کیا جاسکتا ہے۔ توجہ ظاہر شر کی طرف سے بالکل متصرف کر لینی چاہیے اور باطنی خیر پر اس کو کلام مرکوز کر دینا چاہیے جو ہمارے اندر نہان و پوشیدہ ہے۔ عشاق کی زبان میں اس کو ”قراذ جمال دوست و فرار از غیر دوست“ کہا جاتا ہے۔ عشق کے معنی ہی یہ بتلائے گئے ہیں ”عش لی وق قلبک عن سواي“، یعنی میرے لیے جی اور اپنے قلب کو غیر سے محفوظ رکھو۔ اس کیفیت کا حصول تمام امراض ظاہری و باطنی کا کامل علاج ہے:

درد دل بجز کیے نشاید کہ بود

درخانہ اگر نزار با شد شاید

لہسن

(حکیم محمد شجاع الدین حسین ہمدانی طبیب ہمدرد)



اس کی قسم کھاتے تھے۔ شمالی امریکہ کی بری قوم لہسن کو صدیوں میں شامل کر کے اسے بطور علاج استعمال کر رہی ہے۔

لہسن اپنے ابتدائی وطن سائبیریا (کرغز) سے رفتہ رفتہ کے ذریعہ مشرق وسطیٰ کی طرف آنے لگا جو وسط ایشیاء سے باہر جا کر کرتے یا جگ میں مصروف رہتے تھے۔

لوٹس ڈاٹٹ (Loves Dolt) نے جو نیویارک ہوٹل کے باورچی خانہ کا داروغہ رہا ہے اور معدنی چشمہ کی دریافت بھی مشہور ہے، نہایت پُر زور الفاظ میں کہا تھا،

”لہسن کے بغیر تو میں زندہ رہنا نہیں چاہتا“ پھر میسور کے پہلے تیس سالوں میں کھانوں کے مبصرین اس کی تحقیق میں ہو گئے اور بالآخر دوسری جنگ عظیم کے دنوں میں اور اس کے بعد لہسن لاکھوں باورچی خانوں میں عام طور پر استعمال ہونے لگا۔ کاشت اُس وقت ملا، جب امریکہ کے ٹریڈ کمیشن نے ۱۹۵۷ء رپورٹ میں ظاہر کیا کہ دوسری جنگ عظیم کے بعد پہلے سالوں کے لہسن کا استعمال تقریباً پچاس فی صد بڑھ گیا ہے۔ اس کی مقبہ طرح کی ان غذائی اشیاء سے بھی ظاہر ہوتی، جن میں یہ فراخ را استعمال کیا گیا۔

آج امریکہ میں لہسن کی کل پیداوار بارہ لاکھ پونڈ ہے۔ مگر فی صدی کیلی فورنیا کے سائٹا، کلارا اور ہوائٹیری کے ضلعوں میں ۹۰ میل کا وہ علاقہ ہے، جہاں اس کی پیداوار بہت زیادہ ان ضلعوں میں تقریباً ۶۰ کاشت کار لہسن کی کاشت کرتے ہیں۔ ہندوستان میں مسلمانوں کی آمد کے بعد لہسن کی پیدا

لہسن قدرت کی لاتعداد نعمتوں میں سے ایک ہے، ایک طرف طعام کی کثیر لائق کو نہایت مؤثر طور پر ترتیب دے کر انہیں کھانے کی ایک قباب میں ہتیکر دیتا ہے اور دوسری طرف امراض کے دفعیہ کے لیے اپنے اندر حیرت انگیز تاثیر رکھتا ہے۔

نام: لہسن کو عربی میں ثوم، فارسی میں سیر، سنسکرت میں رسون، انگریزی میں گارلک، پنجابی میں تھوم، ہندی میں لہسن، اردو اور بھارتی میں لہسن کہتے ہیں۔

تاریخ اور پیدائش: لہسن کی پیدائش سے متعلق کسی خاص مقام کو محدود نہیں کیا جاسکتا، چونکہ خود لہسن بھی غالباً آٹھویں قریب ہے، جتنا کہ انسانی تاریخ، یہ کوئی نہیں بتا سکتا کہ اس کا پہلا پہل استعمال کب اور کہاں کیا گیا تھا؟ البتہ تاریخ کے کچھ حوالوں میں اس کا ابتدائی وطن سائبیریا میں کفر کا علاقہ بتایا جاتا ہے۔ بعض لوگ جزیرہ سسلی کو اس کا قدیم مسکن بتاتے ہیں۔ دنیا کے قدیم مذاہب کی متبرک کتابوں میں بھی اس کا تذکرہ موجود ہے، جیسا کہ بائبل میں بنی اسرائیل کی اُس آہ و فراڈ کا ذکر ہے، جو لہسن کے چھوٹ جانے پر اپنے انتہائی ایوسی کے عالم میں انھوں نے صوائے سینائی میں کی تھی۔

یونان قدیم کے مشہور مورخ ہیروڈوٹس نے بھی لہسن کا تذکرہ کیا ہے۔ بہت سی قدیم داستانوں میں، خاصاً ”العدلیہ“ میں اس کا ذکر کچھ انداز میں موجود ہے۔

کچھ حوالوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ مصر، یونان، روم، افریقہ، امریکہ اور بھی اس کے قدیم مراکز رہے ہیں، چنانچہ جاہلیت کے دور میں مصر کے لوگ اس کی پرستش کرتے اور دوسرے کو اپنی صداقت کا یقین دلانے کے لیے

یونانی معالجات میں لہسن کا استعمال

طب یونانی میں صدیوں سے لہسن کو طبی امراض کی خاص دوا خیال کیا جاتا ہے۔ چنانچہ مفردات و مرکبات کی قدیم طبی کتابوں میں اس کا بیان وضاحت سے موجود ہے۔ دیگر مرکبات کے علاوہ سمون سیر، جوطب یونانی کے ایک مایہ ناز ایجاد ہے اور فالج، لقوہ، ریشہ، برص، بہق، بواسیر اور مری و غیر امراض میں نہایت آزمودہ و عجیب دوا ہے، عصر دراز سے طب کے معالجات میں کثرت سے منسلک ہے۔ اس کا جزو اعظم لہسن ہی ہے۔

آج سے تقریباً نو تئیس برس پہلے دسویں صدی عیسوی میں ابو منصور عوافی بن علی ہراوی نے اپنی مشہور و معروف کتاب **إِبْنَاءُ حَقَائِقِ الْكَوْنِ** میں مفرد و مرکب دواؤں و غذاؤں کے باب میں لہسن کے شتعلک لکھا ہے کہ "صحت کو برقرار رکھنا ہے، کیوں کہ اس میں انجماد الدم کو روکنے کی طاقت موجود ہے۔ یہ ایک ہی وقت میں غذا بھی ہے اور بہترین قہم کی دوا بھی جھگی لہسن۔ اخلاط و رطوبات کے نقص میں استعمال کیا جاتا ہے لہسن اسی حالت میں مہجہ جب کہ ہمارا جسم تن درست و توانا ہو کر اس حالت میں جب کہ وہ زہر سے مٹ ہو چکا ہو۔ ان سب باتوں کے علاوہ یہ مہلک زہروں کے لیے تریاق کا کام انجام دیتا ہے۔ اس سے سانپ بھاگ جاتا ہے، ہمیں اس کے بغیر کوئی کھانا تیار نہیں کرنا چاہیے اور اس کی بدبو کو نظر انداز کر دینا چاہیے۔ الغرض غذائیں اس کی شرکت لازمی ہے۔ یہ دانتوں کے درد کے لیے بھی اکیس ہے۔ اس چھیل کر دانتوں سے جیانا درد میں کمی کا باعث ہوتا ہے۔ ان سب باتوں علاوہ یہ بالوں کی پیدائش میں تحریک دے کر گچ کو بھی دور کرتا ہے۔ یہ جسم حرارت طبع کو بڑھاتا اور قوائے ہاضمہ کو تقویت پہنچاتا ہے"

مفردات کی ایک کتاب "خزان اللادویہ" میں اسے چوتھے درجہ کا گرم بتایا گیا ہے اور اس کی حرارت کو جسم کی حرارت غریزی کے شل قرار دیا گیا ہے۔ مزید تفصیل بیان کرتے ہوئے لکھا ہے کہ اس کا زیادہ استعمال گرم مزاجوں کے لیے مفید اور سرد و طبی مزاجوں کے لیے مفید ہے۔ کشنیز خشک گوشت اور نمک اس کے مصلح ہیں۔ یہ بواسیر، پچشپ اور خنازیر کے مرض کے لیے بھی مفید ہے۔ گرم مزاجوں کو پیاس لگاتا ہے، منہ میں خشکی پیدا کرتا ہے اور صداع (درد سر) کا سبب بنتا ہے۔

مذکورہ کتب کے علاوہ طب کی اور کتابوں میں بھی لہسن کے کثیر فائدہ

شروع ہو گئی اور آج یہ ایک بہت بڑی مقدار میں یہاں پیدا ہوتا ہے۔ وینس اندریزی زندا کا لہسن بھی دنیا میں بہت مشہور ہے۔

اقسام: لہسن پیاز ہی کی ذات کا بعد اسے دونوں میں صفت اتنا فرق ہے کہ پیاز کی کانٹے کے ورق پرت جما ہوتے ہیں اور اس کی کانٹے گول ہونے پوتھیوں کی شکل میں ہوجاتی ہے۔

لہسن دنیا میں صفت دو قسم کا پایا جاتا ہے، ایک وہ جس میں بہت سی پوتھیاں ہوتی ہیں اور دوسرا وہ جس میں ایک ہی پوتھی ہوتی ہے، جسے ابک انڈیا لہسن کہتے ہیں۔ یہی لہسن تاثیر میں زیادہ ہونے کے سبب معالجات میں اہمیت رکھتا ہے، لیکن آسانی سے رشتیاب نہ ہونے اور قہتی ہونے کے باعث عموماً استعمال نہیں ہے، اس لیے دوسری قسم کا لہسن ہی عموماً استعمال کیا جاتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ وینس کا لہسن بہت عمدہ ہوتا ہے، جس کی ایک بڑی خصوصیت یہ بھی ہے کہ اس کی شکل و صورت میں ایک خاص تناسب پایا جاتا ہے۔ اس کی بیرونی پوتھیوں کا غلاف کمٹل اور رنگ سفید زعفرانی ہوتا ہے۔ اس میں دث سے لے کر چھوٹے تک بڑی بڑی خوب صورت پوتھیاں ہوتی ہیں۔ کچھ ماہرین کی نظر میں کیلی فورنیا اور ایری زونا کا لہسن اتنی ہی وقعت رکھتا ہے، جتنی کہ وینس کا۔

لہسن عہد قدیم میں

آج سے ہزاروں سال پہلے دنیا کے اکثر ممالک میں لہسن کو مخصوص امراض کی ایک اہم دوا خیال کیا جاتا رہا ہے۔ اُس دور میں اس کی عادت کا اندازہ اس امر سے بخوبی لگایا جاسکتا ہے کہ اسلام سے پہلے دور جاہلیت میں اسے زہر و فساد میں استعمال کیا جاتا تھا بلکہ تنویر طلاء، قطور اور طیس کے طور پر بھی لوگ اسے استعمال کرتے تھے۔ کچھ امراض میں اسے سونگھا یا بھی جاتا تھا۔ قدیم زمانہ سے جن مخصوص امراض میں اس کا استعمال کیا جاتا ہے، ان میں زہر، زکام، گھٹیا، ہیٹ کے کٹھے اور سانپ و کچھ کے کاٹے کے مریض شامل ہیں۔

معمر یونان اور روم کے باشندے اور افریقہ کے حبشی ایک مدت سے لہسن کا استعمال کرتے آ رہے ہیں اور وہ صحت کے لحاظ سے دنیا میں بڑے اچھے خیال کیے جاتے ہیں۔ شمالی امریکہ میں روٹی میں لہسن کا استعمال بطور علاج ہوتا تھا۔

ڈالنے سے کان کا درد فوراً رفع ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ حسب موقع طبی وریا
بہت سی بیاریوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

لہسن پر جدید تحقیقات

امریکہ میں لہسن کی برصغری ہوئی مقبولیت کے دوران میں سچ ریسرچ
انٹی ٹیوٹ کے مشہور سائنس دان ڈاکٹر اسٹریفر نے ۱۹۲۷ء میں اپنے
ایک مقالہ میں لہسن کو ان الفاظ میں سراہا:

”لہسن خدا کا ایک عطیہ ہے، جس کے استعمال سے دل، دماغ اور
جسم تینوں ترقی پزیر ہوتے ہیں۔ اس کے متوازا استعمال سے جسمانی طاقت
اتہا بڑھ جاتی ہے اور جسم میں خون صالح پیدا ہوتا ہے۔“

تقریباً انہی الفاظ میں نیویارک کے مشہور ڈاکٹر پروڈاکس نے بھی لہسن
کی تعریف کی اور انچسٹر میڈیکل ایسوسی ایشن کے صدر ڈاکٹر ای۔ سی بریڈ
نے تو اس کے فائدوں میں یہاں تک بیان کیا کہ لہسن دماغی امراض، کراڑ
اور دق و سل کے لیے بھی بے حد مفید ہے میں اس کو دواؤں میں ایک عظیم
خیال کرتا ہوں۔

سائنس کی ترقی کے ساتھ ساتھ لہسن پر تحقیقات کا سلسلہ دھیر
دھیر بڑھتا رہا، یہاں تک کہ اب اسے ایک بہترین دافع تعفن دوا قرار دے
دیا گیا ہے، چنانچہ مشہور سی سائنس دان بی۔ زیٹولا کی اپنے ایک مقالا
”پودے جو جراثیم کو ہلاک کرتے ہیں“ میں لکھتے ہیں:

”بناز اور لہسن میں، جنھیں قدیم مہری اور دوسرے ملکوں کے عوام
بطور دوا استعمال کرتے ہیں (Scientific Investigation)
سے ان میں ایسے مادے پائے گئے ہیں، جو مختلف قسم کے جراثیم اور طفیلی کیڑوں
کو بہت تھوڑے عرصہ میں ہلاک کر سکتے ہیں۔“

موصوف نے ان مادوں کا نام (Phytoncids) بتایا
اور ان کا بیان ہے کہ لہسن میں تو انہی طاقت کے (Phytoncids)
ملتے ہیں جو دق کے جراثیم کو پانچ منٹ کے اندر اندر ہلاک کر سکتے ہیں، حربہ
برآں پیانے کے بارے میں وہ لکھتے ہیں کہ دوران جنگ میں اس کے استعمال
سے زخمیوں کے وہ زخم بھی مندمل ہو گئے جن کے اندام میں دوسری تمام
دواؤں میں فیل ہو چکی تھیں۔

لیسٹریری میں کثیر تجربات کے بعد مشاہدہ کیا گیا کہ لہسن اپنے اندر

بیان کیے گئے ہیں، جن میں کچھ مخصوص کا ذکر یہاں کیا جاتا ہے۔

لہسن جلد طبی، سرور دماغی امراض میں مفید ہے، یریاخ کو خارج کئے
نفع حکم کو دور کرتا ہے۔ وجہ المفاصل میں بے حد مفید ہے، پھیپڑے، پیٹ اور
گردوں کی اکثر بیماریوں کو اچھا کرتا ہے۔ اس کا تیل کان میں ڈالنے سے درد بند
ہو جاتا ہے و نیز سیلان اذن کو روکتا ہے اور چوں کہ اس میں گندک کا کافی حصہ
ہوتا ہے اس لیے جلدی امراض کو بھی دور کرتا ہے، یہ عفونت کو دور کر کے زخموں
کو مندمل کر دیتا ہے، خارجی طور پر اس کا استعمال ورم کو بھی تحلیل کرتا ہے، پیٹ
کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ گرم و محرک ہونے کے سبب مدر بول و حیض بھی ہے، مادہ
تولید کو بڑھا کر تحریک دیتا ہے اور بھوک کو بڑھاتا ہے۔

لہسن کے چند مرکبات

مجموع سیر: آدھ سیچلا جو اصاف لہسن ایک سیر گلتے کے دودھ
میں اتنا پکا یا جائے کہ وہ خوب گل جائے۔ اب اس میں کیا ون تولد شہد خالص
اور تولد خالص دیسی گھی شامل کیا جائے۔ جب ہر اجزا رمل ہو جائیں تو نیچے
اُتار لیا جائے۔ اس میں مندرجہ ذیل دوا میں سفوف بنا کر شامل کی جائیں
مجموع تیار ہے۔

لونگ۔ جانفل۔ جادوتری۔ مرچ سیاہ۔ مصلگی رومی۔ الائچی خورد
الائچی کلاں۔ پوست ہلہہ کالی۔ دارچینی۔ زنجبیل۔ ہر ایک دو تولد گیارہ ماشہ۔
اگر زعفران ہر ایک ایک تولد ساڑھے پانچ ماشہ۔

فائدے: فالج، لقوہ، ریشہ، بواسیر، برص اور ہتھ میں مفید ہے۔
معدہ کو تعفیت دے کر بھوک کو بڑھاتی ہے، جلد کی رنگت کو نکھارتی ہے، بلغم
کو دفع کرتی ہے، حرارت غریزی کو براہ گشت کرتی اور قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔
بوڑھوں کو خاص کر مفید ہے۔ مقدار خوراک ۴-۵ ماشے صبح یا شب۔

روغن ثوم: ایک سیر تلوں کا تیل لہوہ کی صاف کڑھائی میں
ڈال کر آگ پر گرم کریں۔ جب پکنے لگے تو سات عدد لہسن کی چھلی ہونی پوتھیا
اس میں ڈال دیں اور سیاہی مائل ہو جانے پر نکال لیں۔ پھرتیل کو نیچے
آنا کر ٹھنڈا کر کے شیشیوں میں بھر لیں۔

فائدے: وجہ المفاصل، عرق النساء اور ورم میں اس کی ہلکی
مالش کی جلتے تو بہت جلد آرام آتا ہے۔ بخار، بھجوا اور کھمی کے ڈمک پر ملنا بہت
مفید ہے۔ خارش کو بھی دور کرتا ہے۔ کان کے درد یا ثقل سماعت میں نیم گرم

عام کھانوں کے ساتھ ایک پر تکلف غذا کی حیثیت سے میز کی زینت بنایا جاتا ہے۔

اس وقت دنیا کی بعض دوا ساز کمپنیاں لہسن سے دوا دوائیں کر کے مارکیٹ میں فروخت کر رہی ہیں اور وہ مفید ثابت ہو رہی ہیں لہسن سے اس کی تیزی اور ناخوشگوار بو کو دور کر کے استعمال اسے خوش ذائقہ بنانے کا خیال مدت سے زیر غور تھا۔ چنانچہ یورپ امریکہ کی کچھ کمپنیاں آبی عنصر سے خالی لہسن کا سفوف بنانے میں کامیاب ہو گئیں اور اب ان ملکوں میں یہ صنعت بڑی مضبوط بنیادوں پر قائم ہے، لیکن ہندوستان میں چون کہ اس کا سفوف تیار کرنے کی اس وقت تک کوئی کوشش نہیں کی گئی تھی (حالانکہ لہسن یہاں بکثرت پیدا ہوا اور استعمال میں آتا ہی) اس لیے اس کی تقریباً بیس فی صد فصل فاسا ہو جاتی تھی، مگر اب یہاں بھی نئے تجربات کے بعد میسور کے سینٹرل ٹیکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں لہسن کا سفوف تیار کرنے کا ایک طریقہ پایا جا کر لیا گیا ہے، جو نہ صرف کھانے کی چیزوں کو لذیذ بنانے کے لیے پیاز پر استعمال ہوتا ہے، بلکہ پیٹ کے درد کو دور کرنے اور قوت ہاضمہ کرنے والی بہت سی دواؤں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔

یہ سفوف قوت ہاضمہ کو تیز کرتا ہے، پیٹ کے کیڑوں کو مارتا اور خون کو صاف کرتا ہے۔ امریکہ اور یورپ میں اس سفوف کے بھی تیار کیے جاتے ہیں، جو استعمال میں مزید سہولت پیدا کرتے ہیں لیور پوری میں جدید شادبات سے معلوم ہوا ہے کہ 50°C کی جراثیم کش خاصیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور تازہ لہسن کو پرچار سے آٹھ گھنٹے خشک کرنے پر یہ تاثیر بالکل ہی ختم ہو جاتی ہے خشک سفوف کو 60°C پر آٹھ گھنٹہ تک گرم کرنے پر بھی اس خاصیت برقرار رہتی ہے البتہ 50°C پر ختم ہو جاتی ہے اس لیے اسے ۵۰-۶۰ ڈگری درجہ حرارت پر ہی خشک کرنا چاہیے چنانچہ اس سفوف تیار کرتے وقت ان امور کو ملحوظ رکھنا بہت ضروری ہے لہسن کا سفوف بنانے کے لیے بہتر یہی ہے کہ فریز ڈرائنگ کے ذریعہ خشک کرنا اور ویکم ڈرائنگ کے طریقے ہی استعمال کیے لیکن چون کہ ان دونوں طریقوں میں خرچ کچھ زیادہ ہوتا ہے، ۱۰ (باقی)

گرام پائزٹ اور گرام ٹیکٹو جراثیم کے خلاف مہلک اثرات رکھتا ہے اور اس کا بہت کم طاعت 85000 : 12500 : ۱ کا محلول زبردست انٹی بائیوٹک ہے۔

(S. Faeclis, L. Casell) کے خلاف

لہسن کے ایٹمی بائیوٹک اثرات کا عملی جائزہ لیا گیا اور کامیابی ہوئی۔ اس سلسلہ میں یہ معلوم ہوا ہے کہ ایک ملی گرام ایلی سین (لہسن کا جزو موثرہ) پانی سی لین کے ۱۵ آکسفورڈ یونٹ کے برابر ہے۔ تحقیقی ہواسے کہ لہسن کے بالائی غلات، پھلکے اور کھال میں جراثیم کش تاثیر بالکل نہیں ہوتی اور نہ اس میں ایلائن سلفائیڈ اور گندھک ہی کی کچھ زیادہ مقدار ہوتی ہے اس لیے لہسن کا تیز ذائقہ اور جراثیم کش تاثیر پھلے ہوتے لہسن ہی میں ہوتی ہے۔

لہسن کا جدید استعمال

لہسن صدیوں تک اپنی ناگوار تیز بو کے سبب دنیا کی بیشتر قوموں میں متروک و مغلوب رہا اور انسان جب تک پوری طرح اس سے واقف نہ ہو سکا شدید نفرت کرتا رہا، البتہ وہ لوگ جو اس کی ماہیت سے اس وقت بھی قدرے واقفیت رکھتے تھے اسے ایک عجیب کیما دی موثر جانتے تھے۔ چنانچہ اہل ہند کی طرح اہل یونان بھی ابتداً لہسن کو حقارت کی نظر سے دیکھتے تھے، لیکن رومیوں کی یہ مغلوب غذا تھا، جو اسے عام طور پر استعمال کرتے تھے، خاص کر اس خیال سے کہ یہ حرک باہ ہے۔

لہسن آج سے چوتھائی صدی پہلے صرف گائےوں کی شکل میں ملتا تھا، لیکن آج در صورت اس کا نمک اور سفوف دستیاب ہوتا ہے، بلکہ یہ مرکب، کرش، چٹنی اور قاشوں کی شکل میں بھی بطور غذا ملتا ہے۔ اس کے علاوہ لہسن کا پیز مسالہ اس کے کرڈوں اور کاک ٹیل (لہسن کا ایک مرکب جو بھوک کو بڑھاتا ہے) بھی مہیا ہوتا ہے۔

لہسن لگا ہوا گوشت، لمبا ٹوسٹ اور لہسن دار آلوؤں کے قلعے، کشمیری مسلمانوں کی مغرب غذا ہے اور ان کو وہ بڑے خلوص و محبت کے ساتھ اپنے مہانوں اور دوستوں کی حیفاقت میں پیش کرتے ہیں۔

آج سے بیس سال پہلے اس ملک میں عملاً کوئی بھی لہسن کی دوائی سے واقف نہ تھا، مگر اب یہ ایک عام چیز ہے اور شہر کے ہوٹلوں میں اسے



سفوف اعجازِ خدائی سفوف

ڈاکٹر محمد عثمان سکندر آباد (آندھرا)

کر رہے تھے۔ زیرِ نظر جرثومہ تجربہ خانہ کا ایک معمولی جرثومہ "اسٹپلے کاس" تھا جو ترقی
ہر قسم کے واسطہ کاشت (شوبہ، بخنی، ایگر، آلودہ وغیرہ) جو جراثیمی کاشت کے لیے نرم
یا واسطہ کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں، پر بے آسانی آگ جاتا ہے اور اس کی توانا
ممتاز و متفرق اور غیر مخلوط و غیر مسلسل، علیحدہ علیحدہ سفید رتوں کی طرح ہوتی ہیں
جب ان کو طریقہ گرام سے رنگ دیا جاتا ہے تو یہ خوردبین کے نیچے انگوڑے خوشوں
طرح شوخ اور خونی رنگ کے گچھے معلوم ہوتے ہیں۔ یہ اسٹپلے کاس ایک بکثرت پھ
ہوا جرثومہ ہے، جو معمولی پھوڑے پھنسیاں اور گاہے زیادہ خطرناک راج پھوڑے
پیدا کر دیتا ہے۔ کبھی کبھی یہ لگام ہو کر سارے جسم میں جنگل کی آگ کی طرح پھیل
ہے اور پھر اس کی روک تھام ناممکن ہو جاتی ہے، مگر اس وقت ڈاکٹر فلپس نے
اسٹپلے کاس کے مہلک خصائص کی تحقیقات نہیں کر رہے تھے، بلکہ وہ محض جراثیم
کاشتوں کی مختلف فطرتوں کے ڈھکنے اٹھا اٹھا کر اندر پیدا شدہ جراثیمی توانا اور
خود دین کے نیچے رکھ کر ان کی شکل و صورت اور اجسام کا مطالعہ کر رہے تھے۔
بہت سی کاشی فطرتوں (انفر اذات) بیرونی تلوث سے آلودہ ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات
ان جراثیم سے جو ہر جگہ ہوا میں پھرتے پھرتے موجود ہوتے ہیں انہیں کبھی پھپھوندی
کے بذریعہ (Mold Spores) کے جاؤسے۔ (پھپھوندی لگنے کے عمل و اثرات
گھڑی عورتیں خوب واقف ہیں، وہ جانتی ہیں کہ روٹی، کھانوں، مرقوں، اچاروں وغیرہ
کو اگر یہ امتیاطی سے غیر محفوظ رکھ دیا جائے تو کچھ عرصہ بعد طوبیت و فحشہ کے اثرات
ایسی غیر محفوظ چیزوں پر پھپھوندی لگ جاتی ہے اور پھر وہ کھانے کے قابل نہیں رہتیں،
ڈاکٹر فلپس نے جراثیمی کاشتوں کی مختلف فطرتوں کو دیکھا، مگر اسٹپلے
کاس کی کاشت والی فطرتی پرائن کی ماہرانہ توجہ خاص طور پر مرکوز ہو گئی۔ یہ فطرت
ایک خاص قسم کی پھپھوندی (بینی سیلیم ٹوٹے ٹم) سے آلودہ ہو گئی تھی۔ یہ عام پھپھوندی
ملک ناموس میں نبات "نفا" (Hyssop) کی تباہ شدہ خصلوں میں پائی گئی
تھی۔ اس آلودگی کو دیکھ کر ڈاکٹر فلپس رنگ کے تاثرات کا حامل ان کی زبان ہی سے سنی

اسے سنت الہی یا قضا و قدر، کرم و قدرت یا محض حُسن اتفاق کہہ لیجیے،
مگر یہ ایک واقعہ اور تاریخی حقیقت ہے کہ جب کبھی عالم انسانیت اور مفاہدِ انسانی
کے لیے کوئی خاص ضرورت راجی ہوتی ہے تو "مردے" از غیب بروئے دید کاٹے جاتے
اُس ضرورت کو پورا کرنے کے لیے ایک قابلِ دوزوں شخص پیدا ہو جاتا ہے۔ دنیائے
طب و سائنس میں اس کی متعدد مثالیں ملتی ہیں:
پاسچر نے ممانعت کا تصور پیدا کیا: مشہور عالم سائنس داں پاسچر کو لیجیے،
جس کی کرد کاوش سے جسم انسان میں "اجسامِ داغ" یا "ممانعت" کی پیدائش کے
ابتدائی تصور کی داغ بیل پڑی۔ پاسچر نے اپنے تجربہ خانہ میں چوزوں کے ہیضہ کے دائرہ
کی کاشت تیار کی تھی سو، اتفاق یا حُسن اتفاق سے ایک باریہ کاشت اس قدر کم
قوت (تخفیف یافتہ) ہو گئی کہ چوزے اس کاشت کی پوکاری دینے سے ہلاک نہ
ہوئے۔ آگے چل کر یہی واقعہ "نظرِ ممانعت" کے انکشاف کا سنگ بنیاد بن گیا۔
سمسکل وٹلس نے جراثیمی سرایت کا تصور پیدا کیا: اسی طرح جب مشہور
قبائل کار (ماہر علمِ اقلہ) ہیل دیس کے ایک دوست (کولیشکا) کو ایک مڑھ کی لاش
چیرنے چیرنے مٹوئی چبھ گئی اور بوجہ سرایت اس کی موت واقع ہو گئی تو اس سے دیس
کے دماغ میں یہ شعلہ آفریں خیال پیدا ہوا کہ جو چائیں پر سوت کے بخار میں مبتلا ہو کر
مر جاتی ہیں، ان کی موت کا اصلی سبب بھی دیسی ہی مہلک جراثیمی سرایت ہے جیسی
کہ اس کے دوست میں مٹوئی چبھنے سے پیدا ہو گئی تھی۔ (پر سوت کے بخار کا خاص
سبب یہ تھا کہ زچگی کرتے وقت قابلہ نے اپنے ہاتھ دھو کر صاف نہیں کیے تھے، جس
سے جراثیمی سرایت واقع ہو گئی)۔

الگزنڈر فلپس نے پھپھوندیوں کے قابلِ جراثیم عمل کا انکشاف کیا:
ایسا ہی حُسن اتفاق یا "معجزہ" اس وقت ظاہر ہوا جب کہ فلپس نے میں ایک نون لڈن
یونیورسٹی کے سینٹ میری ہسپتال میں ایک مبینہ و سنجیدہ طبی سائنس داں ڈاکٹر الگزنڈر
فلپس رنگ اپنے تجربہ خانہ میں مصنوعی جراثیمی کاشتوں کے خصائص بالیدگی کی چھان بین

میں تبصرہ و تعقیم کے لیے (جیسا کہ بیکاری کے محمولات کو تعمیر کے لیے بیکاری دینے پہلے معمولاً گرم کر لیا جاتا ہے) گرم کرنے سے مُردہ اور بیکار ہو جاتے۔

جب ڈاکٹر فلے رنگ کو اس نئی دوا کے امکانی فوائد کا اندازہ ہوا اور وہ معلوم ہو گیا کہ تجرباتی استعمال میں جو جوں کو دینے سے یہ نمایاں طبع پر فیر سی ہے انہوں نے یہ رائے ظاہر کی کہ یہ چیز اسٹفلے کا کس، اسٹریٹو کا کس اور اس کے حصار جراثیم سے بیدار شدہ بعض دوسری سطحی سرایتوں میں بہت مفید ہو سکتی ہے (چونکہ انفلوآنزا کے جراثیم کی کاشت کی بانی سیلین سے نہیں رکتی، مگر دوسرے بڑے بڑے اس سے فوراً لاک ہو جاتے ہیں، اس لیے انفلوآنزا کے جراثیم کی غیر ملوث ادوا کاشت حاصل کرنے کے لیے اسے تجربہ خانہ کی انفلوآنزا کی کاشتوں میں بھی استعمال کیا گیا)۔

گورنر ۱۹۳۱ء میں ڈاکٹر فلے رنگ نے یہ رائے ظاہر کی تھی کہ "بہت ممکن ہے: بینی سیلین، یا اس سے ماش نوعیت کی کوئی اور کیما دی و ادوائی نوعیت زخموں کے علاج کے لیے استعمال کی جائے گی"۔ مگر اب تک یہ ایک معمولی تجربہ ہی کی طرح رہی۔ دوا موجود اس کو اگلنے اور تیار کرنے کا طریقہ معلوم تھا۔ اب ماہرین کیما اور دوسرے تحقیق کارکنوں کے لیے صرف یہ کام باقی تھا کہ کوئی ایسا طریقہ دریافت کریں کہ جس سے اس کو خاص شکل میں جدا کر کے نکالا جاسکے اور اس طرح تیار کیا جائے کہ یہ علاج معالجہ بہ سہولت استعمال کی جاسکے۔

گر ہارڈ ڈوئیگ نے سلفا ڈیلامائڈ کا انکشاف کیا: مگر اس اثناء میں یہ واقعات رونما ہوئے، جن کی وجہ سے بینی سیلین جیسی قوی الاثر دوا چند سال تک حالت گم نامی میں پڑی رہی اور اس کی مزید اصلاح و تہذیب میں کوئی ترقی نہ ہوئی۔ ہوا یہ کہ ۱۹۳۳ء میں ایک جرمن کیما داں (گر ہارڈ ڈوئیگ) اور ان رفقاء کار نے یہ رپورٹ شائع کی کہ ایک عجیب و غریب نیامرکب (جس کی وہ کر رہے تھے) جو جوں میں اسٹریٹو کا کس جزوہ کی ہلک سیلینوں کو روکنے میں نہ اعجازی اور بے حد کارگر اثر رکھتا ہے۔ یہ ایک معمولی مشاہدہ تھا اور شاید ان محققین تصور تک میں یہ بات دیتی کہ انہوں نے انسانی صحت کے بقا اور ہلک امراہ روک تھام کے لیے ایک کس قدر طاقت ور اور کامیاب حربہ دریافت کر لیا ہے چند ہی سال کے عرصہ میں دنیا کے بازاروں میں ایک سُرخ مال بھورے رنگ کی دھوم مچ گئی۔ یہ سلفا ڈیلامائڈ (Sulphanilamide) تھی، جو بہت سے پر ہلک اثر رکھتی تھی اور کوئی دوا سے حاصل کی گئی تھی۔ جلد ہی اس کے مختلف

"میں ہمیشہ اس کھجے میں رہتا تھا کہ جراثیمی بایڈی کو کیا نئی چیزیں روک دیتی ہیں! اور جب میں نے ایک کاشتی فطرتی میں دیکھا کہ اس کے اندر اسٹفلے کا کس کی وہ نوآبادیاں جو ایک پھپھوندی لگے ہوئے مقام کے آس پاس واقع تھیں، بجائے بایڈہ ہونے کے مٹا کر ماند پڑ گئی ہیں تو مجھے کافی دل چسپی پیدا ہو گئی کہ اسے وہ کیا جراثیم کش دافع بایڈی جراثیم) شے ہے جو اس پھپھوندی سے پیدا ہو گئی ہے! اسی کھجے میں میں آگے بڑھا"

اس بات کا اندازہ کر کے یہ خاص پھپھوندی ایک ایسا متاخر واقعہ کہتی ہو جو دوسری پھپھوندیوں میں موجود نہیں ہے، ڈاکٹر فلے رنگ نے مزید تحقیقات کے لیے اس پھپھوندی (یعنی سیلین نوٹم) کی (جس نے اسٹفلے کا کس کی کاشتوں کے ماحولی حصے کے نمونہ کو روک دیا تھا) خاص خاص قسم کے شوربہ آمیز واسطہ پر اگائی اور اسے اچھی طرح شناخت کر لیا، پھر اور مزید تحقیقات کے لیے انھوں نے اسے بینی سیلین کی کاشت کا شوربہ دوسرے جراثیم کی کاشتوں پر ڈال کر اس کے اثر کی آزمائش کی تو نہایت حیرت ناک اثر دیکھے۔

معلوم ہوا کہ تجربہ خانہ کے بہت سے عام جراثیم پر جیسے کہ مختلف مراض میں دوا نہ پائے جاتے ہیں، اس پھپھوندی کی پیدا کردہ قاطع جراثیم شے نہایت نمایاں ہلک اثر رکھتی ہے۔ حقیقتاً خاص کاربوہک ایڈ سے بھی ڈگنا یا گنا قوی تر ہلک اثر۔ پھر جب اس نئی دریافت شدہ شے کی بیکاریاں (اس کے معنی ناگوار اثرات کو دیکھنے کے لیے) جو جوں میں لگائی گئیں تو ظاہر ہوا کہ یہ بہت حیرت ناک طور پر قابل برداشت چیز ہے۔ صرف چند ہی حالتوں میں اس سے کوئی ناگوار رد عمل ظاہر ہوا اور بعد میں جب اس کے جوہر فعال کو زیادہ پاک وخالص بنا کر دیکھا گیا تو معلوم ہوا کہ یہ رد عمل بھی اس کی بعض ضمنی پیداوار کی وجہ سے ہوتا ہے، جو طلب و علاج میں کوئی اہمیت نہیں رکھتا ہے (اور اب تو تجارتی بینی سیلین کی مابعد طہیر سے یہ رد عمل مطلق ظاہر ہی نہیں ہوتا ہے)۔

کئی وجہ سے اس نئی دریافت شدہ بینی سیلین کے دوائی و علاجی استعمالات فوراً واضح نہیں ہوئے اور وہ کچھ گم نامی میں پڑی رہی۔ اولاً اس کے بڑی رکاوٹ یہ تھی کہ پھپھوندی سے پیدا شدہ شے نسبتاً غیر ثابت دنا پائیدار تھی۔ گو یہ بانی میں حل ہو جاتی تھی اور اس کی بیل پذیری بہت سہولت بخش خاصیت تھی، مگر اس کی قوت چند ہی روز تک (کروہ کے معمولی درجہ پش میں) رکھ چوٹنے سے بسرعت کم ہو جاتی ہے۔ صرف اس کے معادل محمولات نسبتاً دیر پا معلوم ہوتے تھے، مگر یہ بھی معمولی

جو غیر معمولی قابلِ جراثیم اثر رکھتا تھا اور کیمیائی اور طبی تحقیقات کا ایک تاحال کمزور ترین نمونہ تھا۔ یہ دوا تمام سلفا ادویہ میں سب سے زیادہ کارگر اور سب سے کم مسمیٰ تھی۔

اس طرح سلفا بلا مانڈ کے انکشاف کے بعد سے (جو گربارڈ ڈوینگ نے ۱۹۳۳ء میں کیا تھا) طبی دنیا اب تک بہت آگے بڑھ چکی تھی، مگر سلفا ادویہ کے اجماعی "خدائی سفوف" کو استعمال کرنے کی گہما گہمی میں غریب بینی سیلین بیشہ گچ گم نامی میں ہی رہی اور زیادہ تر وہ محض تجربہ خانہ کا عجوبہ ہی بنی رہی۔ اُس کے متعلق جو کچھ کام ہوا وہ صرف اس قدر تھا کہ اُسے خراجی جوڑوں میں استعمال کیا جاسکا ہے، اُسے زیادہ خالص و پاک شکل میں بھی تیار کر لیا گیا، جس سے اُس کی پیکاری و جاسکتی تھی (جو بہت مفید اثر رکھتی تھی)، لیکن اب تک اُسے زیادہ بڑی مقدار اور میں وسیع استعمال کے لیے تیار کرنے اور مزید تجرباتی مطالعہ کرنے کی سہولت حاصل نہیں ہوئی تھی، اسی لیے اس کی حقیقی قدر و قیمت کے اندازہ کرنے کا موقع حاصل نہیں ہوا۔ بعد میں بینی سیلین کی پیش رفت کس طرح اور کن حالات میں ہوئی اس کا تفصیلی بیان جہاں مذبح کا محتاج ہے۔

بقیہ لہسن

گرم ہوا کے ذریعہ خشک کرنا ہی زیادہ بہتر طریقہ خیال کیا جاتا ہے۔

لہسن کا تیل

لہسن کا تیل قدیم زمانہ سے دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ دواؤں میں استعمال کے علاوہ اسے پھلے اور گوشت کی بساندہ و در کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ یہ تیل کھانسی، کالی کھانسی، دمہ اور کھچھڑور کی سل میں مفید ہے، خاص کر اس کی بوان امراض میں بالخاصہ فائدہ کرتی ہے۔

کیمیائی اجزاء:

- (۱) کیسلافرائی روغن۔ (اس میں لہسن کا جز موثرہ ہوتا ہے)
- (۲) اسٹارچ۔ (نشاستہ)
- (۳) البیومن۔ (رطوبت بیضاویہ)
- (۴) شکر

فراری روغن کے کیمیائی اجزاء

ایٹالس پرو پائل، ڈوئی سلفائیڈ اور گندھک کے کچھ مرکبات ہوتے ہیں

اقسام کے مرکبات، داخلی اور خارجی استعمال کے لیے تیار کر لیے گئے، جن کی خوب گرم بازاری رہی۔ اس کا سفوف گندہ زخموں پر اور ٹوٹی ہڈیوں پر پھیر کر جانے لگا اور یہ راہ دہن اور پیکاری کے ذریعہ بھی استعمال ہونے لگا۔ اس کے اثر سے زخموں میں پس نہیں بننے پائی اور اندام جلد ہو جاتا ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈیوں میں سرائت نہیں ہوتی۔ اب تو ڈاکٹر لوگ سلفا ادویہ کو ہر مرض کی دوا سمجھنے لگے اور عوام انہیں مزاجاً خدائی سفوف کے نام سے یاد کرنے لگے۔

پرل ہاربر کے زخمیوں میں ان سلفا ادویہ کے داخلی اور خارجی استعمال سے جو حیرت انگیز نتائج (۹۶ فی صد سے زیادہ میں شفائے کامل) حاصل ہوئے، وہ تاریخ کے صفحات میں یادگار حیثیت رکھتے ہیں۔ ان سے ثابت ہو گیا کہ زخموں کی سرائت کی روک تھام یا علاج کے لیے سلفا ادویہ کے مقامی استعمال کے ساتھ داخلی استعمال زیادہ ضروری ہے۔

زخموں کے علاج کے لیے سلفا بلا مانڈ کے متعلق خوش عقیدگی کے اس عام جوش و خروش کے دوران میں چند دھن کے کپے کیمیاواں اور طبیبان اجماعی ادویہ کے نئے نئے استعمالات کی تلاش و جستجو میں سرگرم تحقیق رہے۔ یہ تو سب تسلیم کرتے تھے کہ سلفا بلا مانڈ ایک حیرت انگیز ناک دوا ہے، لیکن ذات الریہ (نمونہ) کے علاج میں وہ کسی قدر ایسا انگریز تھی۔ زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ انگلستان میں سلفا بلا مانڈ سے ایک نیا مرکب سلفا پائری ڈین (Sulphapyridine) تیار کر لیا گیا، جو جراثیم نمونہ کا قلع قمع کر دیتا تھا، مگر یہ بھی سلفا بلا مانڈ کی طرح ہر مرض کی دوا نہیں تھی۔ یہ دونوں دوائیں اسٹپل کاس جراثیم کے لیے (جن کے پچھلے انگور کے خوشوں کی طرح اور بغشٹی رنگ کے ہوتے ہیں اور دردناک راج بھوٹے وغیرہ امراض پیدا کر دیتے ہیں) بالکل بے اثر تھیں اور ان کے استعمال سے بعض ناگوار ضمنی اثرات بھی پیدا ہو جاتے تھے۔

اب چند ہی روز میں سلفا بلا مانڈ کا ایک دوسرا نیا مرکب سلفا تھیو زول (Sulphathiozole) تیار کر لیا گیا، جو سلفا بلا مانڈ اور سلفا پائری ڈین دونوں کے تمام فوائد خواص قوی تر رکھنے کے علاوہ کئی دوسرے جراثیم اسٹپل کاس گانڈاکس (جراثیم سوزاک)، مینگو کاس (جراثیم انتہا اعشیہ داغ) وغیرہ پر بھی مہلک اثر رکھتا تھا۔ اس میں کوئی ناگوار ضمنی اثرات بھی نہ تھے اور اس کا مقامی اثر زیادہ دیر پاتا تھا۔ ابھی سلفا تھیو زول کی مقبولیت و شہرت کو بیشکل ایک سال گزرا تھا کہ اُس کا ایک ہم زاد مرکب سلفا ڈایازین (Sulphadiazine) پیدا ہو گیا،

یورپ کے اہم ملکوں کی سیر و سیاحت

یورپ نامہ

از

حکیم محمد سعید دہلوی

ترکی، یوگوسلاویہ، آسٹریا، سوئزرلینڈ جیسے اہم ممالک کے حالات، مسائل، جغرافیہ، تاریخ، رسم و رواج، قومی روایات، دوا ساز ادارے، صحت کی انجمنیں، طبی درسگاہیں — حکیم صاحب کا یہ سفر نامہ اپنی جگہ ایک تاریخ بھی ہو اور حال کا ایک بھرپور جائزہ بھی۔

فطرت کے حسین مظاہر آرٹ کے شاہکار تاریخ کے نقوش تہذیب کے آثار تمدن کے باقیات سیاست کے آثار چڑھاؤ۔ رسم و رواج کے اثرات علم کے خزانے۔ فن کے کمالات۔ بول چال کے امتیازات۔ جغرافیائی انقلابات — اور حکیم صاحب نے وہ سب کچھ دیکھا جو چشم بینا دیکھ سکتی ہو۔ آنکھ نے جو کچھ دیکھا، قلم نے اس کو کاغذ پر منتقل کر دیا۔ حکیم صاحب کا شگفتہ و پرمزاح انداز نگارش، واقعات کی ایک ایک سلوٹ میں رومان اور بیان کے ایک ایک لفظ میں گھلاؤ۔ اردو زبان میں اتنا ہمہ پہلو، معلومات افزا، متنوع اور دلکش سفر نامہ اس سے پہلے نہیں لکھا گیا۔

یورپ نامہ کی پہلی جلد کے صفحات ۴۸۰۔ چار رنگی تصاویر ۱۶۔ دو رنگی تصاویر ۶۴۔ خوبصورت گرد پوش۔ مضبوط جلد، ایک کبس میں رکتی ہوئی۔ قیمت صرف آٹھ روپے۔ محسول ڈاک ایک روپیہ دو آنے۔

اپنے بک سیلر سے خریدیے یا براہ راست ہمدرد اکیڈمی سے طلب فرمائیے۔ رقمی آرڈر سے بھیجائیے۔ دی۔ پی نہیں بھیجا جائے گا۔

ہمدرد اکیڈمی - نیوٹاون - کراچی ۵



کیا تم کافی چُست اور مُستعد ہو؟

صحت کی دُستی کی توضیح مشکل ہے اور اس کو ناپنا تو نا اور بھی مشکل ہے۔
ہاں ذیل کی ورزش سے کچھ اندازہ ضرور کیا جاسکتا ہے:

پہلے اپنی نبض دیکھو اور اس کی رفتار کی شرح لکھ لو، پھر کسی بچہ یا پتائی پر تیس مرتبہ چڑھو اُترو، بہت جلدی جلدی نہیں، مگر سانس لینے کے لیے اُس کے منہ میں ایک منٹ سے زیادہ وقت نہ لگاؤ۔ آخری مرتبہ اُترنے کے بعد فوراً ایک کرسی پر بیٹھ جاؤ اور پھر اپنی نبض دیکھو اور اس کی شرح رفتار نوٹ کر لو۔ آدھے منٹ کے قریب آرام سے بیٹھے رہو اور پھر نبض دیکھو اور شرح رفتار نوٹ کر لو۔

نبض کی نادرل شرح رفتار مختلف آدمیوں میں مختلف ہوتی ہے۔ ورزش سے نبض کی شرح رفتار تیز ہونے میں بھی کافی فرق رہتا ہے۔ کسی کی شرح رفتار تھوڑی ہی کسرت میں تیز ہو جاتی ہے، کسی کی شرح رفتار کافی دیر تک کسرت کوٹنے سے بھی زیادہ تیز نہیں ہوتی۔ اوپر کے ٹسٹ میں دیکھنا یہ ہے کہ کتنی دیر میں نبض کی رفتار نادرل ہو جاتی ہے۔ جتنی جلد رفتار نادرل ہو جائے، اتنا ہی آدمی تندرست سمجھا جائے گا۔

بچّوں کی قوت کے امتحان کے لیے ایک چٹھے انچ موٹی گدی اپنی کمر کے نیچے رکھ کر فرش پر لیٹ جاؤ اور اپنے دونوں ہاتھ اپنی گردن کی پشت کے نیچے رکھ لو۔ اب اپنا سر سینہ اور گھٹنیاں فرش سے اوپر اٹھانے کی کوشش کرو۔ اگر دس سیکنڈ تک ان کو اٹھائے رکھ سکو تو تمہاری کمر کے اوپر کے حصّہ کے پٹھے اتنے ہی مضبوط اور قوی ہیں جتنے روزمرہ کی زندگی کی ضروریات کے لیے ہونے چاہئیں۔

کمر کے نیچے حصّہ کے بچّوں کا امتحان کرنے کے لیے اسی طرح فرش پر لیٹے ہوئے سر اور ہاتھوں کو فرش ہی پر رہنے دو اور دونوں اور گھٹنوں کو اوپر اٹھاؤ۔ اگر تمہاری کمر کے نیچے حصّہ کے پٹھے مضبوط ہیں تو دونوں اور گھٹنوں کو کم دس سیکنڈ تک اٹھائے رکھ سکو گے اور کوئی خاص زور تم پر نہیں پڑے گا۔

امتحانات سے معلوم ہوا کہ ایک قانون جو روزمرہ مکان میں رہتی ہے اور

ہمارے دور کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ خصوصاً شہروں میں ہم میں سر زندگی، کرسی سوارہ زندگی ہو کر رہ گئی ہے۔ ہم دفاتر میں، کارخانوں میں، بڑے پر تمام دن بیٹھے رہتے ہیں۔ دفتر کو جاتے اور دفتر سے آتے وقت بس میں یا سی سوار پر بیٹھ کر جاتے آتے ہیں، ہم سینما، یا تھیٹر میں جا کر بیٹھ جاتے ہیں کافی سانس بیٹھے بیٹھے وقت گزارتے ہیں۔

ہمارے ہی ملک میں نہیں، مغربی ملکوں میں بھی یہی رونما ہے۔ امریکین ملک یونیورسٹی کے ڈاکٹروں نے اس کرسی سوارہ زندگی کا جائزہ لیا تھا۔ انہوں نے بتایا کہ مریضوں کی کمر کے درد سے یہ نتیجہ نکلا کہ ورزش کے فقدان سے یہ ریت رونا ہوئی ہے۔ انہوں نے مختلف اعضا کی آسان حرکتوں کے ذریعہ ان کے کمزور یا قوی ہونے کے امتحانات وضع کیے۔ یہ امتحانات چھ سے سولہ ایک کی عمر کے بچّوں کے تھے۔ چار ہزار امریکین بچّے تھے اور تین ہزار اطالوی بچّے اور آسٹریں بچّے تھے۔ آٹھ فی صدی اطالوی بچّے کم سے کم ایک امتحان ناکام رہے۔ اسی طرح سوئس بچّے ۸۵ فی صدی، آسٹریں بچّے ۹۵ فی صدی اور امریکین بچّے ۹۹ فی صدی ناکام رہے۔ امریکین بچّے یوں تو بچّوں سے بڑے معلوم ہوتے تھے اور انہیں اچھی خود رک بھی ملتی تھی، مگر چونکہ ش نہیں کرتے تھے، اس لیے ان کے پٹھے کمزور تھے۔

قریب قریب سب ملکوں میں علاج مریضوں کی کم طاقتی کا ذکر کرتے ہیں، یعنی ایسے مریض جو اصل میں مریض ہی نہیں ہیں، انہیں کوئی خاص بیماری ہے، پھر بھی ان کی نبض تیز ہے، فشارِ ادم قوی ہے، پٹھے کمزور ہیں۔ یہ نتیجہ ہیں ورزش نہ کرنے کا۔

طبعی تحقیق کی کونسل کے ایک ماہر کا بیان ہے کہ اسی قسم کے مریض ہوتے جاتے ہیں کہ امراضِ قلب، آستوں کے زخم، ذیابیطس اور دیگر کی بیماریوں میں ہو جاتے ہیں۔

اپنے بچے کو
پہچانتے!



بچے بڑے حساس ہوتے ہیں

بچوں کو ماں باپ کے رنج و فکر کا ضرور احساس ہوتا ہے اور ان کی طبیعت اس کا بہت گہرا اثر قبول کرتی ہے۔ جن گھروں میں ذہنی سکھ اور سکون میسر نہ ہوں وہاں صحت مند بچوں کی پرورش نہیں ہو سکتی۔ آپ کے بچے کو آپ کی نگرانی کے ساتھ ساتھ خندہ پیشانی کی بھی ضرورت ہے۔ اُس کی اچھی پرورش کیلئے خوشگوار ماحول مہیا کیجئے اور اس کی صحت اور نشوونما کیلئے نوہمال دیکھتے جو اُسے بیماریوں سے بچائے رکھنے کے لئے ضروری ہے۔



ہر موسم میں
یکساں طور پر مفید

نوہمال

بچوں کی صحت کا محافظ

نوہمال بچوں کے ان امراض میں کام آتا ہے
قبض، ہضمی، اجمار، دودھ ڈالنا، دست و پیش دانت نکالنا، مچھراور تلی کا بڑھنا،
نیشنل جوبینا، خنہ آنا اور مال بھنا، چنوںے اور کیرے، پیاس کی شدت -
(مقررہ خوراک تین گنا پانی میں ملا کر بھی دی جاسکتی ہے)

ہمدرد دواخانہ (دقت) پاکستان
کراچی، ڈھاکہ، لاہور، پٹنہ

کے کام خود انجام دیتی ہے، ایک ہفتہ میں گھری گھریں پچاس بل پل پتی
اس کے دیکھتے ہیں تو وہ سال بھر میں ۱۲۰ برتن دھوتی ہے اور جب
برتنوں کو اٹھا کر الماری میں رکھتی ہے تو ہنٹ میں اتنی وقت صرف کرتی
نہی ایک ٹرہی لکڑی کاٹنے میں صرف کرتا ہے۔

رختا رہا کی مدد سے معلوم ہوا کہ اسپتال میں ایک جیٹرو جیرونی مریضوں
ٹوئیں کام کرتی ہے، بچپن میں روزانہ پل پتی ہے اور ایک نرس جو مختلف
ا میں آتی جاتی رہتی ہے، بارہا میل کا سفر طے کرتی ہے۔ لندن کی ڈو منزلہ
ہیں کام کرنے والا کنڈکٹر ہر روز پانچ میل بس کے اند چلتا ہے اور ۲۱۶۰
لی اونچائی پر چڑھ لیتا ہے۔

اچکے کے ٹٹ میں ایک شخص دیوار کے سامنے کھڑا ہوتا ہے اور جتنے
اُس کے ہاتھ دیوار پر پہنچ سکتے ہیں وہاں نشان لگاتا ہے، پھر وہ اس نشان
نشا اونچا اچک سکے، اچکاتا ہے۔ اسی طرح کئی مرتبہ اچکاتا ہے۔ تندرستی کے عام
کا اندازہ کرنے کے لیے سب سے اونچے نشان کو ناپا جاتا ہے، پھر یہ دیکھا جاتا ہے
جلدیہ اونچائی بار بار کے اچکے میں کم ہوتی جاتی ہے۔

ایک ماہر کا بیان ہے کہ ایک پہلوان دیوار پر اپنے نشان سے ۱۹ انچ سے
و نہیں اچک سکا۔ ایک مستعد اور چست آدمی نشان سے دو فٹ یا اور اس سے
زیادہ اونچا اچک سکتا ہو ڈاکٹر اس بات پر متفق ہیں کہ ورزش سے جسم کو بہت زیادہ
سے پہنچتے ہیں، اس سے دل کے پٹے قوی ہوتے ہیں، دوران خون بہتر ہو جاتا ہے
عضلے ہضم اچھی طرح کام کرتے ہیں، اس سے تنفس کے عارضے دور ہوتے ہیں
انی کھانا اور دوا کم ہو جاتا ہے اور دماغ تنگ یا دھماکہ آلود نہ رہتا ہے۔
ورزش کا ایسا ہم فائدہ دل کی حرکت سے ظاہر ہوتا ہے۔ ایک کسرتی آدمی

آرام کر رہا ہو تو اس کا دل ایک منٹ میں پچاس مرتبہ دھڑکتا ہے، بلکہ کبھی کبھی
سے بھی کم۔ ایک بڑا پہلوان تھا ڈاکٹر اسٹینس آرام کے وقت اس کا دل ایک
لے میں ۳۸ بار دھڑکتا تھا ڈاکٹر نے تخمینہ لگا یا ہے کہ ایک شخص جس کا دل ایک
لے میں ۶۰ بار دھڑکتا ہے وہ سال میں ۸۸ دن اُس شخص سے زیادہ آرام کر لیتا ہے
کا دل ایک منٹ میں ۸۰ بار دھڑکتا ہے۔ ایک معمولی انسان کے لیے ورزش
معدل سب سے بہتر ہے، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جن کی عمر چالیس برس سے
وہ بچا جو بہت موٹے ہیں۔ تندرستی بجائے خود کو فی خاص اہمیت نہیں رکھتی،
رستی کی ضرورت اس لیے ہے کہ زندگی سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کیا جاسکے۔



ڈاکٹر محمد عثمان
سکندر آباد (پنجاب)

اپنی بے اطمینانی اور پریشانی کا علاج خود آپ کے ہاتھ میں ہے



یہ حالت آپ کے اندر ہی سے حاصل ہو سکتی ہے اور اندر ہی اندر بڑھاتی جاسکتی ہے۔ عدم اطمینان یا آشفہ خیالی کا چر خود آپ کے دل میں ہی چھپا ہوا ہوتا ہے۔ آپ کو شش کر کے اپنے دل میں اس کے مخالف جذبات و خیالات پیدا کر کے اس چکر کو نکال باہر کر سکتے ہیں۔ دراصل خود آپ ہی نے غلط تربیت دے کر اس چکر کو پالا ہوا ہے۔ اب آپ خود ہی اسے جبراً خارج البدن کر سکتے ہیں۔ اپنا طرز خیال بدل دیجیے اور دل جمعی حاصل کیجیے۔

بہت سے آدمی بلا وجہ خواہ مخواہ پریشان و فکر مند رہا کرتے ہیں در پریشانی ان کی عادت یا طبیعت ثانیہ ہو جاتی ہے۔ اس حالت کا مردانہ و راقبہ کرنا چاہیے۔ ہر پریشانی کی اصلیت تلاش کیجیے اور یہ دینی بے تعلق چیزوں کو خارج کر دیجیے۔ غور کرنے سے آپ کو یہ معلوم ہو کر تعجب ہوگا کہ آپ کی بہت سی الجھنوں کا آپ کو دور کا تعلق بھی نہیں ہے۔ دخل در عقولات اور غم روزگار، کو چھوڑیے اور خود اپنے مسائل کو چھوڑ کر ان کے تدارک کی طرف توجہ کیجیے۔ اگر آپ اپنی کسی بیماری کی وجہ سے پریشان ہیں تو اس کے ضروری علاج معالجہ کا اہتمام کیجیے۔ اگر کوئی ذاتی یا جذباتی مسئلہ سامنے ہے تو اس کے متعلق مناسب رہنمائی حاصل کیجیے۔ اپنے زخموں کو اندر ہی اندر گھس نہ لگانے دیجیے۔

اپنے کام یا دھندے (ملازمت) ذریعہ معاش وغیرہ کو غنیمت سمجھ کر اس سے بہترین فائدہ اٹھائیے۔ بہت ادبچی ٹکٹکی نہ باندھیے۔ ذرا اپنے سے نیچے والوں کی حالت دیکھ کر سبق و عبرت حاصل کیجیے اور خدا کا شکر ادا کیجیے کہ آپ دوسروں کو بدرجہا بہتر حالت میں ہیں۔ یاد رکھیے کہ حد سے زیادہ ادبچی اُڑان کے منصوبے اور بے لگام تمنائیں آپ کو ایک بے راہ بھگورے گھوڑے کی طرح خاردار وادیل میں پھنسا دیں گی۔ اپنی منزل مقصود کو اپنی قابلیتوں کے اندر ہی اندر۔ اپنی صلاحیتوں کے لحاظ سے محدود کیجیے، تاکہ نارسائی کی الجھنوں کا سامنا نہ ہو۔ خود اپنے مفاد کے خیال سے دیانت داری کے ساتھ اپنی ذات و صفات کا اعلان نہ کیجیے۔

غالباً آپ نے ایسے نادر افراد کو دیکھا ہوگا، جو ہر سکون و مطمئن، اپنی حالت پر نمی، ساری دنیا سے سازگار و ہم آہنگ، خوش اور چمغم "زندگی بسر کرتے ہیں ان سے راضی اور وہ سب راضی، تلے غم دزد، تلے غم کالا!" انہیں چال ڈھال کو دیکھ کر آپ دل ہی دل میں خیال کرتے ہیں کہ کاش میں بھی مطمئن اور چمغم ہوتا! "

اچھا توئیے، آپ بھی دیے ہی ہو سکتے ہیں اور اس میں کوئی بڑے راز کی ہے۔ درحقیقت اطمینان قلب اس سے نہیں حاصل ہو سکتا کہ آپ کو بنائیاں نہ ہوں، آپ جو چیز چاہیں وہ حاصل ہو جائے، یا آپ کو تمام دوستوں میں ہر دل عزیز یا مقبولیت حاصل ہو جائے۔

ہر شخص کو لانا پریشانیایا ہوتی ہیں۔ پریشانیایا درحقیقت انسانی زندگی زد ہیں اور ناگزیر ہیں، اسی طرح جس طرح کہ سانس لینا یا نیند۔ اور مال دولت ج نہیں ہے۔ بعض بڑے بڑے دولت مند بھی بڑی طرح پریشان اور آشفہ نہ ہیں۔ ہر دلعزیزی، عزت و اقتدار، طاقت و حکومت، ان میں سے کسی نہ حاصل ہونے سے اطمینان خاطر خود بخود نصیب نہیں ہو جاتا۔

دراصل اطمینان ایک اندرونی کیفیت ہے اور وہ صرف اندر ہی سے مل سکتی ہے۔ ہم سب کے اندر ایک ایسی طاقت موجود ہے، جس سے ہم سب ملب حاصل کر سکتے ہیں، مگر آج کی دنیا میں، جس میں تناؤ اور کشاکش، باہمی غی الجھنوں مسلسل دھڑ دھوپ اور ٹھیل ٹھیلے کی فراوانی ہے سکون اطمینان اجیز ہو گئی ہے۔

اطمینان قلب، خوشی و خرمی وہ حالت ہے جس میں آدمی کو چین و آرام مانیت کا ایک اندرونی احساس ہوتا ہے۔ وہ ہر قسم کے اندیشوں، شک و خوف و ہراس، دشمنی یا مخالفت، بے چینی یا ناسادگاری وغیرہ کے سے خالی ہوتا ہے۔

۶۔ کام کے علاوہ دل بہلاوے یا تفریح کا بھی کچھ مشغلہ اختیار کیجیے۔ کچھ وقت کہیں کود کے لیے بھی ہونا چاہیے۔ رفاہ عام یا ملک و ملت کی بہبودی کے مشاغل سے بھی تدریس دل چسپی رکھنی چاہیے۔

۷۔ دوسروں کے ساتھ فیضانِ سلوک کرنا چاہیے۔ دامے، دمے، قدے جس طرح بوجھ کھنکھاتا ہو اور یہ سلوک بالکل بے غرضانہ ہونا چاہیے، اس میں اپنے کسی ذاتی مفاد یا بدلے کا خیال مطلق نہ ہونا چاہیے۔

۸۔ یقین و اعتماد کامل رکھیے، اپنی ذات پر، اپنے کام پر اور اس کے پہلوئے خیر پر، اور سب سے بڑھ کر اپنے مذہبی اصول و تعلیمات پر۔ پسند و گارِ عالم کی کارساز ی پر یقین کامل اور ایمان بالغیب ساری مشکلوں کو حل کرنے کے لیے کافی ہے۔

ابتداء بہت ممکن ہے کہ ان تمام قواعد کی پابندی آپ کو مشکل معلوم ہو، تاہم اگر آپ ان خطوط پر عمل پیرا ہونے کی کوشش کریں گے تو پرانے اُجھاوے بتدریج سلجھتے جائیں گے اور زندگی کے بے لطف کم ہوتے ہوئے غائب ہو جائے گی عجیب تر بات یہ ہوگی کہ آپ نہ صرف اپنی حالت میں اصلاح پائیں گے، بلکہ آپ کو اپنا ماحول اور دوسرے سب لوگ بھی اچھے معلوم ہونے لگیں گے۔

زندگی زندہ دلی کا ہے نام
مرہ دل خاک جیا کرتے ہیں

سوال و جواب

بعض حضرات سوال و جواب کے تحت اپنا سوال شائع کرنے کے لیے جو خط بھیجتے ہیں، ان میں اپنا پتہ تحریر نہیں کرتے۔ بعض خطوط ایسے ہوتے ہیں کہ ان کا ہمدرد صحت میں شائع کرنا مناسب یا مفید نہیں ہوتا یا وہ ذاتی و انفرادی نوعیت کے ہوتے ہیں، ایسے خطوط کا جواب اگر پتہ ہو تو، ان کو ڈاک کے ذریعہ ارسال کیا جاسکتا ہے۔ اس لیے قارئین ہمدرد صحت سے درخواست ہے کہ اگر اہل کرم کوئی سوال ارسال فرماتے وقت اپنا مکمل وصف پتہ ضرور تحریر فرمائیں۔ یہ پتے شائع نہیں کیے جاتے اور راز میں لکھے جاتے ہیں۔ نام و پتے سے خالی خطوط پر کوئی کارروائی نہیں کی جائے گی۔

دادار

ہین کے لیے



بچہ کی برائیوں کی ذمہ داری آپ پر ہے

اپنے بچوں میں کچھ عجیب و غریب عادتیں ظاہر ہوتی دیکھتے ہیں تو اپنی سمجھ بوجھ اور حیثیت کے مطابق ان کا نفسیاتی علاج شروع کر دیتے ہیں، حالانکہ دراصل ان کے بچوں کو صرف اس بات کی ضرورت ہوتی ہے کہ ان کی معمولی جسمانی ضرورتیں اچھی طرح پوری کی جائیں۔ اسی ادارہ کے ایک اور ماہر ڈاکٹر ایس کہتے ہیں کہ ”بعض ماؤں کو اس بات کا احساس دلایا گیا ہے کہ ان کی بات چیت سے ہی ان کے بچوں کو کس قدر نقصان پہنچ سکتا ہے۔“ بعض ماہرین نے تو یہاں تک کہہ دیا ہے کہ ”مائیں اپنی باتوں سے بچوں کو بالکل تک بنا سکتی ہیں۔“

ڈسپلن کا غلط طریقہ

ڈاکٹر گیسل کا دعو ہے کہ ”والدین اکثر غلطی سے یہ سمجھتے ہیں کہ وہ اپنے بچوں میں ڈسپلن صرف دو طریقوں سے پیدا کر سکتے ہیں۔ ایک یہ کہ ان کی ہر بات کی مخالفت کی جائے اور انھیں ہر معاملہ میں دقیقہ نویسی طریقہ پر نہیں، کہہ کر روک دیا جائے، دوسرا یہ کہ ان کی ہر بات کو بے چون و چرا مان لیا جائے اور ان کی ہر ایک فرمائش نام نہاد اور آسان روشن خیالی سے کام لے کر پوری کر دی جائے۔ یہ دونوں طریقے آخر کار ناکامیاب ثابت ہوتے ہیں اور بچوں کی نفسیات پر ان کا اثر بہت بُرا پڑتا ہے۔“

بہت سی مائیں یہ چاہتی ہیں کہ ان کے بچے فوراً ہی ڈسپلن کے عادی ہو جائیں اور اس مقصد کے لیے وہ حاکمانہ طریقہ اختیار کرتی ہیں۔ مگر گیسل انسٹی ٹیوٹ میں تحقیقات کرنے والوں نے یہ بتایا کہ بہتر ڈسپلن وہی ہے، جو بچکے اندر ماحول کے اثرات سے پیدا ہو، نہ کہ سکھانے سے۔ کتنے ہی والدین یہ سمجھتے ہیں کہ وہ اپنے لڑکے یا لڑکی کو مار پیٹ کر، ڈانٹ ڈپٹ کر یا سزائیں دے کر ڈسپلن سکھا سکتے ہیں، حالانکہ اگر اس طرح بچوں میں قبل از وقت ڈسپلن پیدا ہو بھی جائے تو اس کا مدعمل ان کی

کیا آپ یہ جانتے ہیں کہ اگر آپ کا بچہ اسکول میں جی ٹکا کر نہیں پڑھتا، ژفیل ہوتا رہتا ہے یا وہ کم سنی میں ہی مجرم بن گیا ہے تو یہ قصور آپ یا آپ کے منیر اور بد مزاج لڑکے یا لڑکی کی خامیوں کی ذمہ داری ش گوار گھریلو ماحول پر ہے؟ ماہرین نفسیات اطفال کے اس نظریہ بدہ نسل کے بہت سے والدین کو لرزہ بر اندام کر دیا ہے۔ پرورش کے شہرہ آفاق امریکی ادارہ گیسل انسٹی ٹیوٹ کے معالجین نفسیات ہے کہ دوسری جنگ عظیم سے امریکی والدین بچوں کی پرورش کے ن حکمت کو نظر انداز کر رہے ہیں۔ اس ادارہ کے ایک ذمہ دار ڈاکٹر یسل کا کہنا ہے کہ ”بد قسمتی سے آج کل امریکہ میں نفسیات کی تعلیم اور حالات جانتے پر تو بہت زور دیا جاتا ہے، مگر خاندانی اور موروثی اسباب کو بالکل ہی نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔“

ڈاکٹر موصوف اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ”بچوں کی اکثر خوبیاں بنائیں کہیں باہر سے آنے کی بجائے زیادہ تر گھر کے اندر ہی پیدا ہوتی



بچہ صرف اچھی اور بُری عادتیں اپنے بڑوں سے سیکھتا ہے، بلکہ اس تلف صلاحیتیں اور خامیاں اور بعض چیزوں کی طوط رعیت اور چیزوں سے نفرت کرنے کے رجحانات بھی موروثی یا پیدائشی ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے کہ اگر اس سلسلہ میں بعض والدین، جب

سے والدین کے لیے آئندہ بہت بُرا ہوتا ہے۔

بعض والدین اپنے بچوں کو صرف لڑا اور دھکا مارنے کا پونہ رکھنا چاہتے ہیں، حالانکہ وہ اپنی دھمکی اور تنبیہ کو کبھی عمل میں نہیں لاتے۔ یہ طریقہ بھی بچے کے اعتبار سے بالکل غلط ہے، کیوں کہ ایسے والدین کے بچے جلد ہی یہ جان لیں کہ جب ان کے ماں باپ کوئی دھمکی دیتے ہیں تو دراصل اس کا مطلب نہیں ہوتا۔ اسی طرح بعض مائیں اپنے بچوں کو یہ کہہ کر ڈراتی ہیں کہ ”اے دو بہاؤ کو کسی خبر لیں گے تمہاری“ یہ طریقہ اس لیے غلط ہے کہ اگر بچہ کو کسی اور پر سزا دینا ضروری ہے تو ماں کو خود ہی وہ سزا دے دینی چاہیے، کیوں کہ رواجی سزا میں تاخیر ہو جاتی ہے تو بچے کے اندر صرف اپنے باپ کے خلاف دفعہ کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر گیسل کہتے ہیں کہ ”بچہ کو ڈسپلن سکھانے کے لیے حاکمانہ طریقہ اختیار کرنے یا ہر ایک بات اس کی مرضی پر چھوڑنے کی بجائے ایک تیسرا اور دینی طریقہ بھی ہے اور وہ یہ کہ بچہ کی کسی بات پر ماں یا باپ نہیں کہنے کا انحصار اس کی نشوونما کے ایک خاص مرحلہ پر ہونا چاہیے، یعنی آپ اپنے بچہ پر ڈسپلن الاطلاق اس کی عمر کے اعتبار سے کریں۔ اسے یہ بتائیں کہ ”تم فلاں فلاں کام کر سکتے ہو اور فلاں فلاں کام نہیں کر سکتے“۔ گویا بری بات کو عمل میں آنے سے پہلے ہی روک دیا جائے۔ اسے چند مثالوں کے ذریعہ سمجھیے۔

دھاتی سال کے بچہ کو کبھی اس کا موقع نہ دیکھیے کہ وہ آپ کی کسی بات پر نہیں کہے۔ بجائے اس کے کہ آپ اس سے یہ سوال کریں کہ ”کیا تم اپنا کوٹ لٹکا سکتے ہو؟“ آپ اس سے یہ پوچھیے کہ ”تمہارا کوٹ کہاں لٹکا یا جاتا ہے؟“ اگر بچہ کی عمر چار سال کی ہے اور اس میں کہنا نہ ماننے کی عادت رونما ہو رہی ہے تو آپ اس سے اس طرح کہیے: ”دادا دیکھیں تو ہم دنل گنتی گئیں اور اس سے پہلے تم اپنا کوٹ اتار دو؟“ ایک ماں یا باپ اپنے گیارہ سالہ لڑکے سے یہ کہہ کر بھی تعاون حاصل کر سکتا ہے کہ ”دیکھو، تم دریا پٹیں دھونے میں میری مدد کرو اور میں تمہارے اسکول کے کام میں مدد دوں گی“۔ فرض کیجیے کہ وہ سالہ بچہ اسکول سے آتا ہے تو گھر میں کسی کو سلام نہیں کرتا اور سیدھا اپنے کمرے یا الماری کے پاس چلا جاتا ہے تو ایسے بچے کے ساتھ کیا طرز عمل ماں باپ کو اختیار کرنا چاہیے؟ ڈاکٹر گیسل مشورہ دیتے ہیں کہ اس کا بھی نہایت خوشی کے ساتھ خیر مقدم کرنا چاہیے اور اس کی بگڑی ہوئی خصوصیات کو تو جنہیں دینی

چاہیے۔ اس کے نتیجے میں اس کے اندر غرض اخلاقی اور نرمی کی جس پھر سے بیدار ہو جائے گی اور اپنے نامناسب طرز عمل پر اسے ایک دھکا سامھوں ہوگا۔ بچوں کی نفسیات کے ایک اور ماہر ڈاکٹر الگ کہتے ہیں کہ ”بہت سے والدین اپنے بچوں کے باہمی فرق، عمر اور ان کے انفرادی اختلافات کو نظر انداز کر دیتے ہیں اور وہ غلطی سے یہ سمجھتے ہیں کہ تمام بچوں کے لیے ایک خاص قسم اور مقدار کی خوراک، نیند، آرام اور توجہ کی ضرورت ہے لیکن واقعہ یہ ہے کہ ہر بچہ کی نشوونما سال بہ سال ایک ہی رفتار کے ساتھ نہیں ہوتی۔ مختلف بچوں میں مختلف صلاحیتیں ہوتی ہیں اور اس طرح وہ مختلف رفتار سے بڑھتے ہیں، جس کا انحصار ان کی جسمانی ساخت، ماحول، مزاج اور آب و ہوا پر ہوتا ہے۔ اس لیے آپ کا بچہ بھی اپنی ایک بے مثل نوعیت رکھتا ہے“

بعض والدین اپنے بچوں کی پرورش اور نشوونما میں قدرت کو بھی مات دے دینا چاہتے ہیں اور ان کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ بس ان کا بچہ پل کر جلدی سے بڑا ہو جائے۔ بچہ کو بڑھنے اور نشوونما پانے کے لیے ایک وقت چاہیے، اس لیے والدین کی عجلت پسندی غیر مناسب ہوتی ہے کیوں کہ کبھی کبھی اس سے بچہ کی آزادانہ اور بے روک ٹوک بڑھوتری میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔



ایسے بھی والدین بہت سے ہیں، جو اپنے بچوں کو بہت ہی نا سنجھی کے دور میں پڑھنے کے لیے کسی اسکول میں داخل کر دیتے ہیں، حالانکہ بچہ اس وقت کسی اعتبار سے اسکول میں تعلیم پانے کے لیے تیار نہیں ہوتا۔ والدین کی سب سے بڑی غلطی اپنے بچوں کے متعلق یہ ہوتی ہے کہ وہ ان پر کافی توجہ نہیں دیتے۔ اس سلسلہ میں ڈاکٹر الگ کہتے ہیں کہ ”میں اپنے مطالعہ اور تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ والدین کی سب سے زیادہ کثیر الوقوع غلطی یہی ہے کہ ڈاکٹر موصوف مزید کہتے ہیں کہ ”امریکی بچے ایک ایسے ملک میں بھوکے رہتے ہیں، جہاں کسی چیز کی کمی نہیں، بلکہ بہتات ہے! بہت سے والدین اپنے بچوں کو نہیں جانتے، کیوں کہ وہ



سرچشمہ قوت

کچھ ملکوں میں ہیں، اکثر
بوڑھے بھی جواں پیکر
ہم ہیں کہ جواں ہو کر
بوڑھوں سے بھی ہیں بدتر

جاں باز و جری ہم تھے
طاقت کے دھنی ہم تھے
بلوان کبھی ہم تھے
کیوں آج ہیں یوں ابتر

آجائے وہ عالم پھر
ویسے ہی بنیں ہم پھر
ہو ہم میں وہی دم پھر
ہوں ہم میں وہی جوہر



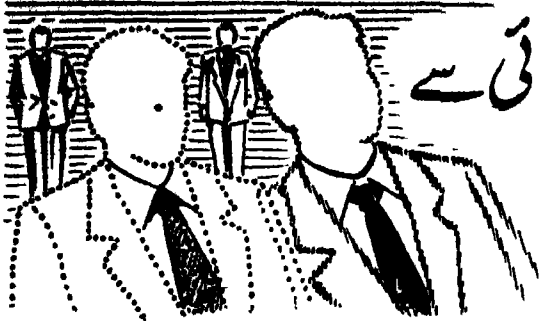
طاقت کی جو چاہت ہے
سرمایہ راحت ہے
سرچشمہ قوت ہے
سینکرا کا اک ساغر

ہر اہل کافانی وقت صرف نہیں کرتے۔ آپ اپنے بچوں پر جتنا زیادہ وقت
تف کر سکیں گے امدان کے بارے میں جتنا زیادہ جاننے کی کوشش کریں گے،
پہلے ہی موثر والدین ثابت ہوں گے۔ بچے کو اپنے والدین کے ساتھ
ہنے کے لیے کافی وقت چاہیے۔ لیکن صورت حال یہ ہے کہ بہت سی مائیں
بچے بچوں کو اپنے سے دور کرنے پر اس سے کہیں زیادہ وقت صرف کر دیتی
ہیں، جتنا وقت وہ ان کے ساتھ گزارتی ہیں۔

والدین اور ۱۲-۱۹ سال تک کی عمر کے بچوں کے درمیان
ن گوار تعلقات تمام قاعدوں اور ضابطوں سے زیادہ اہم ہیں۔
گیسل انسٹیٹیوٹ کے ماہر ڈاکٹر ایس کہتے ہیں کہ یہ خوش گوار
ملاقات اس وقت پیدا نہیں ہو سکتے، جب آپ کا بچہ ۱۳ سال کا
جائے۔ عام طور پر ماؤں کو تو اس کا احساس ہوتا ہے، مگر اکثر باپ
سوچتے ہیں کہ انھیں اپنے بچوں پر اس وقت توجہ دینی چاہیے، جب
عمر کے دل چسپ حصہ کو پہنچ جائیں، حالانکہ اس موقع پر باپ کو
بران کن حقیقت معلوم ہوتی ہے کہ اس کے بچے کے پاس اب اپنے
پ کے ساتھ گزارنے کے لیے بالکل وقت نہیں!

ڈاکٹر گیسل کہتے ہیں کہ "ایک بچہ ہمیں تقریباً وہ سب کچھ
دے گا، جس کی اسے ضرورت ہوگی، بشرطیکہ ہم صرف اس کی
تائید نہیں۔ قدرت نے ہمیں والدین کی حیثیت سے بچوں کے ذریعہ
نی کرنے کا ایک بہترین موقع دیا ہے۔ لیکن یہ حقیقت بڑی افسوس
سہ ہے کہ ہم میں سے اکثر آگے بڑھنے کے اس سنہری موقع کو اپنے ہاتھ
کھودیتے ہیں۔

گیسل انسٹیٹیوٹ آخر میں امریکی والدین کو اطمینان دلاتے
ہے یہ مشورہ دیتا ہے کہ جو غلطیاں اب تک آپ کر چکے ہیں، ان پر
نشان ہونے کی ضرورت نہیں، کیوں کہ اکثر بچے اپنے والدین کی غلطیاں
ات کر دیتے ہیں اور انھیں بھول جاتے ہیں۔ آپ کے بچے آپ
غلطیوں کے باوجود بڑھ کر اچھے جوان ہونے کی صلاحیت رکھتے
ہے۔ پس اطمینان رکھیے اور یاد رکھیے کہ کھلی غلطیوں کی تلافی کا موقع
بقت ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ اپنی غلطیوں کو تسلیم کریں
ران سے سیکھیں۔



سیات کسی مرد کا کیرٹس اس کی ٹائی سے نظارہ ہو سکتا ہے

منصور علی خاں



اس لیے پسند کرتا ہے کہ وہ اس کے کیرٹس سے مناسبت رکھتی ہے۔ ہر شخص اپنی پسند کی ٹائی رکھتا ہے اور جب وہ اسے باندھتا ہے تو اسے کچھ بڑی خوشی حاصل ہوتی ہے۔

ذیل میں ٹائی کی بعض قسموں اور انھیں پسند کرنے والے مردوں کی شخصی خصوصیات اور ان کے کیرٹس کی وضاحت پیش کی جاتی ہے:

(۱) اگر کوئی مرد موٹی سی ٹائی خوب کس کر مختلف طریقوں سے لگاتا ہے تو اس سے سمجھنا چاہیے کہ ایسا مرد اتفاقات کا دلدادہ ہوتا ہے اور وہ پُر آشوب اور طوفانی موسم میں بھی گھر پر نچلا بیٹھنا، ریکارڈ وغیرہ سننا یا سینما میں کوئی فلم دیکھنا پسند نہیں کرتا، بلکہ باہر گھومنا پھرنا پسند کرتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ایسا شخص کسی اونچے معیار کے ریٹورنٹ میں بیٹھنے کے آداب سے ماواقت ہو اور ممکن ہے کہ اسے قص گاہ میں کسی لڑکی کے ساتھ قص کرنا بھی نہ آتا ہو، مگر ایسا آدمی دوستی میں قابل اعتماد ہوتا ہے اور اس پر بھروسہ کیا جاسکتا ہو کیوں کہ اس کے نزدیک تعلقات کی بڑی قدر و قیمت ہوتی ہے اور وہ ان معاملات میں نہایت پر خلوص اور ایمان دار ہوتا ہے۔

(۲) خواتین کو ایسے مردوں سے ہوشیار رہنا چاہیے، جو سفید یا دھندلے یا زرد رنگ کی، چمک دار کپڑے کی ٹائی پسند کرتے ہوں۔ اگر کبھی ایسے مردوں سے واسطہ پڑے تو خواتین کو نہایت احتیاط رہنی چاہیے



اور اپنی عزت و ناموس کا خیال رکھنا چاہیے۔

ہمارے ملک میں شادی بیاہ کے قدیم اور روایتی طریقہ میں اس کی بدولت کم ہی پیش آتی ہے کہ لڑکی اور لڑکا ایک دوسرے کے بارے میں شخصی ہوصیات، اطوار و عادات اور کیرٹس کا اچھی طرح پتہ لگائیں۔ یہاں یہ کلام ان والدین انجام دیتے ہیں۔ لیکن جیسے جیسے تعلیم بڑھ رہی ہے، روشن خیالی بھی جتنی جا رہی ہے اور پرانے بندھن ٹوٹ رہے ہیں، جس کے نتیجے میں شادی سے پہلے لڑکی اور لڑکے دونوں میں یہ جاننے کی خواہش شدید ہوتی جا رہی ہے اس کا شریک حیات کیسا ہوگا۔ مغربی ملکوں میں اسے خاص اہمیت حاصل ہے، کیوں کہ وہاں شادی سے پہلے کورٹ شپ کا رواج عام ہے۔

بہر حال جو لڑکیاں یہ جانتا چاہتی ہیں کہ ان کے لئے دسلے یا پسندیدہ

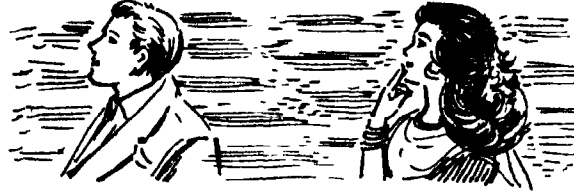


جو ان کے کیرٹس کا طمیان بخش ہے یا نہیں، ان کے لیے یہ امر باعث دل چسپی ہوگا کہ بعض ماہرین مردوں کی شخصی خصوصیات اور ان کے کردار کا پتہ جمل ان کے لباس وغیرہ سے لگانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں برطانیہ کے مردان لباس اور دوسری متعلقہ ضروریات کے ایک بہت بڑے سٹور کے ڈائریکٹروں، پوراڈز کا دعویٰ ہے کہ ایک خاتون کسی مرد کے کیرٹس کا مال اس کی ٹائی کے رنگ اور اسے لگانے کے طریقہ کو دیکھ کر اچھی طرح بتا سکتی ہے۔ پوراڈز کا کہنا ہے کہ اگرچہ اکثر اشخاص کوئی ٹائی پسند کر کے یہ سمجھتے ہیں کہ اسے انھوں نے اس کے رنگ کی وجہ سے پسند کیا ہے، لیکن حقیقت اس سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ دراصل کوئی شخص ایک خاص طرز کی ٹائی

صرف لباس کے معاملہ میں، بلکہ زندگی کے معاملہ میں بھی دوسروں سے قطعی طور پر مختلف ہوتے ہیں، اس لیے جہاں ایسے لوگ موجود ہوں وہاں زندگی میں تھل اور بوریت کا نام و نشان تک نہیں ہوتا۔

(۸) جو مرد اپنی ٹائیوں میں چھوٹی چھوٹی گرہیں لگاتے ہیں، وہ اپنی عملی زندگی میں بھی سلیقہ مند، ڈسپلن، صفائی اور انتظام کے عادی ہوتے ہیں اور جو مرد بڑی بڑی یا ڈھیل ڈھالی گرہیں لگاتے ہیں، ان کے اندر ناقابل اعتماد ہونے کا رجحان موجود ہوتا ہے۔ خواتین کو موخر الذکر قسم کے مردوں سے تعلقات قائم کرنے سے پہلے بار بار سوچنا چاہیے کیوں کہ ایسے افراد اکثر بھروسے کے قابل ثابت نہیں ہوتے۔

اگر کسی خاتون کی نظر انتخاب کسی ایسے نوجوان پر ہے، جو سرے سے کبھی ٹائی نہیں لگاتا تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ایسا شخص اپنے آپ کو بہت



سی قیدوں اور پابندیوں سے آزاد رکھنے میں ہی خوشی محسوس کرتا ہے۔ ایسے مرد کو یہ سمجھانا بڑا مشکل کام ہوتا ہے کہ اگر تم شادی کرنا اور اطمینان کی زندگی گزارنا چاہتے ہو تو کچھ رسموں اور کچھ رواجوں کی پابندی لازمی ہوگی۔ اگر ایسے شخص کو ٹائی لگانے اور مجرد زندگی گزارنے کے بجائے شادی کرنے پر آمادہ بھی کر لیا جائے تو بھی اس کے ساتھ صحیح معنوں میں اطمینان بخش زندگی گزارنا اور نباہ کرنا تقریباً ناممکن ہے۔ ایسا شخص فنکارانہ صلاحیتوں کا مالک، فکرات سے آزاد اور خوش مزاج بھی ہو سکتا ہے، مگر اسے اپنے اور اپنی شریک حیات کے لباس سے زیادہ عالمی سیاست سے دل چسپی ہوگی۔

بعض مرد ایسے بھی ہوتے ہیں، جو تقریباً ہر طرح کی ٹائی پسند کرتے اور لگاتے ہیں، مگر کبھی اپنے لیے موزوں ترین اور صحیح قسم کی ٹائی استعمال نہیں کرتے اور نہ کسی ٹائی کے بروقت صحیح استعمال کرنے کا طریقہ جانتے ہیں۔ ایسے لوگ سب سے طے چلے رہتے ہیں اور ان کی کوئی انفرادیت اور واضح شخصی چھوٹی نہیں ہوتی۔ وہ ہر کرکیز، مزاج اور ماحول کا بے معنی سامک ہوتے ہیں۔ ایسے مردوں کو دور سے ہی سلام کر لینا چاہیے، اور بس!

(۳) اگر کوئی مرد باریک چھپے ہوئے ریشمی کپڑے کی ٹائی لگاتا ہے ہو سکتا ہے کہ ایسا شخص ٹپے پیسے کے معاملہ میں کسی قدر کلینہ ہو، لیکن اتنی ایسے مردوں کو اپنے ترقیبی انداز سے کسی حد تک قابو میں رکھ سکتی ہیں۔

(۴) جو مرد اپنے سوٹ کے ہم رنگ ٹائی لگاتا ہے، اس سے ہوشیار ناچاہیے، کیوں کہ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایسا شخص نہایت بزدل ہے اور اس سے بھی گھبرائے کہ کہیں وہ اپنے سوٹ کے رنگ سے مختلف رنگ کی لگا کر دوسروں کے لیے باعث توہم نہ بن جائے۔ ایسا مرد زندگی اور اس کے مسائل میں بھی بزدل اور کم ہمت ثابت ہوگا۔ اگر کسی خاتون کو بے مرد کے ساتھ شادی کرنے کا خیال ہو تو اسے کسی مختلف رنگ کی ٹائی نے پر آمادہ کرنا چاہیے۔

(۵) جو کوئی مرد ان کی ٹائی لگانے والا مرد اپنی رائٹش اور خاتون شتوں کی خاطر عادات میں فضول خرمی کا رجحان رکھتا ہے اور اس کے راہی دولت کی نمائش کرنے کی زبردست خواہش ہوتی ہے۔ چاہے وہ پیسے اور دولت سے بالکل ہی محروم ہو۔ دراصل ایسا مرد خواتین کی توہم، جانب مبذول کرنے کے لیے سب کچھ کرتا ہے۔ تاہم ایسے مرد کے ساتھ زندگی، قدر مفید اور دل چسپ گزر سکتی ہے، کیوں کہ وہ یہ دکھانے کا زبردست ہ اپنے اندر رکھتا ہے کہ اس میں نئے خیالات کو قبول کرنے کی صلاحیت ہو رہے۔

(۶) اگر کوئی مرد صرف ہاتھ کے مجھے ہوئے ریشم یا اون کی ٹائی پسند ہے تو سمجھنا چاہیے کہ وہ فتنہ پسیم اور مضبوط کیڑا آدمی ہے، جو اپنی بے آسانی کے ساتھ تبدیل نہیں کر سکتا، چاہے وہ یہ بھی جانتا ہو کہ وہ غلطی ہے خواتین کو ایسے مردوں کی تلاش کرنی چاہیے۔

(۷) ان سب کے علاوہ، ایسے مرد بھی ہیں، جو نہایت شوخ بھڑکیلے، کچک دار ٹائی لگاتا پسند کرتے ہیں۔ ایسے مرد کی شخصیت بھی مسرت لہ مادہ ہوتی ہے اور وہ اپنی زندگی خوش رہ کر اور ہنس کھیل کر گزارنا چاہتا ہے۔ تاہم ایسے مرد کے بارے میں یہ اندیشہ کیا جاسکتا ہے کہ وہ شادی سے پہلے جد میں متلون مزاج ہوگا اور اس کی طبیعت میں قرار اور استقلال کی ہوگی۔ اگر کسی خاتون کے لیے ایسے مرد کی خامی قابل برداشت ہو تو لی میں اس کے لیے خوشیوں اور تہنوں کی کمی نہ ہوگی۔ ایسے مرد نہ

پانی



عمروا دل مارہ روی

”پانی“ مجدد و محنت افسانوی مقابلہ کے پانچویں انعام

سب سے زیادہ نثر حاصل کرنے والا افسانہ ہے۔ اس کے نثری مواد مارہ روی نوع فرخار میں۔ ان دنوں بریلی میں قیام ہیں۔ موصوف کے افسانے ہندو پاک کے بیشتر رسائل میں ہوتے رہے ہیں۔

چند لمحے بعد باہر بھیت پر کسی کے قدموں کی آہٹ ہوئی اور وہ بڑی طرح سہم گئی، مڑھاں ہو کر اس نے سر کواڑ سے ٹیک دیا اور بازوؤں کو دیوار پر اس طرح پھیلا دیا جیسے اپنے وجود کو چھپانے کی کوشش کر رہی ہو اور جب قدموں کی آہٹ دروازے کے قریب آ کر ٹک گئی تو اُس نے کانپتی ہوئی مرم آواز میں کہا۔

”چچی کو اڑھ کھول دو یہاں بڑا جس ہے۔“

”ہاں بڑی نواب زادی ہے نا۔“ طنز سے لبریز آواز اُس کے احساس میں چبھ کر رہ گئی، کواڑ کھلے اور ایک بھاری بھکم عورت نے اندر گردن بڑھائی۔

”میں کہتی ہوں جھاڑ پھری اب کیا سارے محلے میں تالی لگواتے گی۔ حرام زادی، میرٹیل، کیوں چنچ کر سارا محلہ سرپٹھا رکھا ہے کوئی سنے گا تو کیا کہے گا حرام کا بچہ جننے کو بیٹھی ہے اور چاہتی ہے کہ گھر میں دوسری لونڈیوں کی طرح رہے۔ اپنی عزت تو خراب کر ہی چکی اب دوسری لونڈیوں کی عزت کے پیچھے کیوں پڑی ہے۔ تیری ماں یا باپ زندہ ہوتا تو دیکھتا اپنی لاڈلی کے کتوت ”جی خدا کے لیے“

”چپ حرام خور خرافہ۔“ ایک بھر پور تھپڑ اُس کے منہ پر پڑا۔ ”خبردار جو مجھے چپ کہا، تیرا چاچا پوکا وہ مرڈا جس کے بچے کو جننے جا رہی ہے ملٹو کے ابا کیوں پوتے تیرے چچا۔ کان کھول کر سن لے جب تک بچہ نہیں ہوتا۔ یوں ہی پڑی سڑتی رہے گی۔ میں تو محل ہوتے ہی نکال باہر کرتی گھر سے

یہ ایک ہلکشاں کے نیسے سے اُس کا پاؤں پھسلا، دیر تک وہ خلا میں تی اور پھر ایک تنگ تاریک غار میں آ پڑی۔ بڑی گھٹن اور دب بوقت۔ نہ جالے سے سیاہ رنگ کا ایک سانپ نکلا اور اُس کی کمرے پٹ کر کھینک کر اس نے آواز دے، ”پانی، پانی“ غار کے ہر کونے سے ایک ساتھ کئی بھیانک آوازیں

”نہیں نہیں۔ میں بدھن نہیں، میں نے کوئی پاپ نہیں کیا۔ مجھے نہیں دم یہ ابھار کیوں ہے۔ خدا کے لیے چپ ہو جاؤ۔ چپ جاؤ۔ وہ جینی اور ہی چنچ سے اُس کی آنکھ کھل گئی۔

گھبرا کر وہ پلنگ سے اٹھی اور دروازے کی طرف دوڑی مگر کواڑ بند تھے انوں کی طرح اُس نے کواڑوں کو چھوڑنا شروع کر دیا۔ خدا کے لیے کواڑ ل دو چابی ورنہ میں مرجاؤں گی۔ اس اندھے میں میرا دم گھٹ رہا ہے، سا بڑا جس ہے۔ چچی مجھ پر رحم کرو۔ مجھے گھر سے نکال دو، میرا کھونٹ مجھے زہر دے دو مگر خدا کے لیے مجھے اس کو ٹھری سے نکال دو۔ پھرتوں نے میرے ہر بدن وٹے ڈال دیے ہیں، کھٹھلوں نے میرے جسم سے خون کا ایک ایک قطرہ مال لے لیا ہے۔ چچی مجھے کھول دو، میں نے کوئی پاپ نہیں کیا۔ کوئی پاپ نہیں نہیں کیا کوئی پاپ۔“

وہ پھوٹ پھوٹ کر رونے لگی۔ ایک بار پھر اس نے کواڑوں کو یطاعت سے چھوڑا اور تب اتنا ایک کیل سے ٹکرایا اور اٹھنے سے لکر ٹلٹل غن کی ایک باریک لکیر کھینچی گئی۔

کوڑی ہوں تیرا کیا ہے گردنیاں تو ڈھنڈرا پٹ جاگا علی بخش جوتے
نبی نے حرام کا پتہ بنا — پڑی وہ خاموش خبردار جو شور مچایا۔ کوڑ
لے بند ہو گئے، قدموں کی چاپ آہستہ آہستہ دو دو ہو کر ختم ہو گئی۔

”اُم میرے خدا — اُس نے بستر گرگرتکے میں چہرہ چھپایا اور سکنے
یا ایک اُسے اپنی زبان پر خون کا ذائقہ محسوس ہوا، گھر اگر اُس نے تکیے سے
یا اور پوروں میں ڈن لے کر سونگھا اور تب اُس کے منہ سے ہلکی سی جج
تکیے کے نیچے سے راسلائی نکال کر اُس نے طاق میں رکھے ہوئے چراغ
بکیا اور چراغ کی مدھم روشنی میں دیوار میں جڑا ہوا آئینہ چمک اٹھا۔ کوٹھی
دل اُٹھ کر اُڑنے جانے کس جذبہ کے تحت وہ ایک ایک چیز کو دیکھنے لگی۔
چھوٹی سی کوٹھی جس کی دیواروں پر خاک تھی، کڑیوں میں کڑیوں
بالے تھے اور فرش کو نہ جانے کب سے جھاڑو کا لٹس میسر نہیں آیا تھا۔
ایک دیوار گھٹن تھی جو کوٹھی کی نیم تارکی کو اور بھی زیادہ گراں کر دیتی تھی۔
تھی جس سے آتی ہوئی مدھم روشنی گردشِ دوراں کا تیرہ دیتی تھی۔

ایک طرف ایک پلنگ پڑا تھا جس میں شاید بان کم تھے اور کھٹل زیادہ
س پر پڑا ہوا ایک کثیف لٹا بوسیدہ لحاف اور بغیر غلاف کا ایک تکیہ
رات کو اُسے سردی سے محفوظ رکھنے کی ناکام کوشش کرتا تھا، سر ملنے
میں ایک بڑا سیلا آئینہ جڑا ہوا تھا۔

اس ماحول میں ایک سنگین جرم کی مرکب مجرم کی طرح رہتے ہوئے
ایک ہسینہ ہو گیا تھا مگر کچھ بھی اُس کے دل و مزاج اور اس ماحول میں
تیر نہیں ہوا تھا۔

اس دوران میں بار بار اُس نے فرار حاصل کرنے کی سوچی تھی اور
تیر جنوں اور خوف کے ہاتھوں نے کوڑوں کو جھنجھوڑا تھا۔ کتنی مرتبہ
ل ماحول سے رہائی کی التجا کی تھی اور بدلے میں اُسے گایاں، کوسنے
لے تھے۔ کتنی مرتبہ اُن دنوں کی یاد نے اُس کے دل و دماغ کو نوچا تھا
لی آزاد تھی، اپنی ہم عمر لڑکیوں میں میٹھ کر سرگوشیاں کرنے کے لیے
نے اور گیت گانے کے لیے، آگوندھنے اور کپڑے سینے کے لیے اور
اتوں میں کھلے آسمان کے نیچے بیٹھ کر کہانیاں کہنے اور سننے کے لیے اور
مکی یاد نے بھی کتنی بار اُس کی آنکھوں سے آنسو گرائے تھے جب اُس
نے آخری سانس لیتے ہوئے اُس کا ہاتھ چپ کے ہاتھ میں دیا تھا

اور ایک ساتھ اُس پر بندش لگ گئی تھیں۔ کئی لگاہوں نے اُس کی عقل و
حرکت پر پہرہ دینا شروع کر دیا تھا۔ گھر کے تمام کام کا بوجھ اُس کے کندھوں
پر آ پڑا تھا جس کے معادے میں اُسے اٹھنے بیٹھنے گایاں اور ملنے لے تھے،
زندگی کی مستحیماں کے ساتھ اُس سے دو ٹوٹ گئیں اور سختیاں، بدسلوکی کی
تلیاں اور مرومیاں اُس پر مسلط ہو گئیں۔ ایک مدت تک اس سلوک کے
غلاف اُس کے ذہن میں احتجاج کی آج کلگتی رہی اور پھر باغیانہ جذبات
ایک نئے راستے سے پھوٹ پڑے۔

زندگی کی ان محرومیوں اور تلخیوں کی تلافی اگر اُس نے پڑوس کے
مکان میں رہنے والے نوجوان رشید سے محبت کا رشتہ قائم کر کے کی تو کون سا
گناہ کیا، فطرت کے آگے اگر اُس نے ہتھیار ڈال دیے تو اس میں اُس کا کیا قصور تھا۔
ادرا ب جب کہ وہ خود نہیں جانتی کہ پیٹ میں بیہا بھاریوں پیدا
ہو گیا، یہ ٹیس سی کیوں اٹھنے لگی تو وہ کسی اور کو کیا بتائے۔

وہ دن بھی اُس کے ذہن میں کانٹے کی طرح لٹکتا جب رشید کے
نام خط چچی کے ہاتھ لگ گئے تھے اُس نے چچی کی کس قدر خوشامد کی تھی کہ اُسے
گایاں مت دو۔ اُس کے بالوں کو مٹھی میں پھینچ کر اس طرح مت کھینچو پڑا درد
ہوتا ہے۔ اُس کے پیٹ کو اس طرح مت گھورو ایسا لگتا ہے جیسے لگا ہی چھوٹا
بن کر پیٹ میں آخری جاری ہوں۔ اس طرح حقارت سے اُسے الگ تھلگ
مت رکھو۔ کوئی آئے تو اُس کی نظروں سے اُسے اس طرح مت چھپاؤ جیسے
قاتل کو چھپایا جاتا ہے۔

ادرا اُس شام جب چچی نے اُسے چھت کی کوٹھی میں بند کر دیا تھا
تو اُس نے کس قدر خوشامد کی تھی کہ اُسے گھر سے نکال دو، وہ کسی کو تے ہیں
ڈوب کر مر جائے، مگر اس کوٹھی میں مت رکھو۔ کتنی بار اس نے کہا تھا کہ
اس نے کوئی پاپ نہیں کیا اُسے کسی ڈاکڑی کو دکھاؤ وہ صحیح بات بتائے گی
اور چچی نے صاف صاف کہہ دیا تھا کہ کسی کو دکھا کر بدنامی کا خطرہ مول
نہیں لیا جاسکتا۔

سب باتوں سے تھک کر اُس نے حالات کا مقابلہ کرنے کی
ٹھانی تھی مگر یہ مقابلہ بھی وہ ہار گئی تھی جو بیٹیں گھٹنے نظر کے سامنے
اُبھرے ہوئے پیٹ اور بوجھ کے احساس نے اُسے شکست دے دی تھی
پیٹ بڑھ رہا تھا اور جسم کے دوسرے حصے گھٹ رہے تھے، رنگ پیلا

بے شمار آوازیں سنائی دیں۔

”آوارہ — حرام کاجچہ — شادی سے پہلے بچہ — برہمن — پاپی — پاپی — پاپی۔“

”نہیں نہیں — یہ جھوٹ ہے — تھمت ہے یہ — میں نے کوئی پاپ نہیں کیا۔ اُس نے کان بند کر لیے۔“

”جھوٹ — ایک آواز اُبھری — یاد کرو وہ دن جب تم نے پہلی بار رشید کو دیکھا تھا۔“

رشید کے نام پر وہ ہم گئی اُس نے سر پہ ہاتھ بٹالیے اور ساتھ ہی یاروں کا ایک طوفان اُٹھ اُٹھا۔ اُسے وہ شام یاد آئی جب پہلی بار اُس نے رشید کو دیکھا تھا۔ وہ دو پہر یاد آئی جب رشید کا پہلا خط اُسے ملا تھا۔ وہ تمام دن تمام گھنٹاں اُس کے سامنے گھوم گئیں جن میں اُس نے رشید کو خط لکھے تھے اور اپنی چھت پر جا کر رشید سے ملی تھی۔ اُسے یاد آیا رشید نے اُسے اپنے گھر بلا یا تھا اور اس نے گھر والوں کے خوف سے انکار کر دیا تھا اور رشید ناراض ہو گیا تھا اور آخر وہ مجبور ہو گئی تھی۔ محبت کا جذبہ خوف اور بدنامی کے ہر جذبے پر غالب آ گیا تھا۔

وہ رات پہلی بار بہت بھیانک اور خطرناک روپ لے کر اُس کے ذہن میں اُبھری جب وہ رشید کے گھر گئی تھی۔ گھر کے سب لوگ شادی میں گئے ہوئے تھے صرف وہ اور بڑی اماں رہ گئی تھیں اور ادھی رات کے قریب جب بڑی اماں گہری نیند سو رہی تھیں تو وہ ڈرتی جھجکتی خوف زدہ قدم اُٹھاتی آہستہ آہستہ چھت پر گئی تھی جہاں رشید اُس کا انتظار کر رہا تھا۔ رشید کا سہارا لیے وہ سہمی ہوئی اُس کی چھت پر گئی تھی اور اپنی ہی آہٹ پر چونکتی اپنے ہی سانس سے ڈرتی ہوتی نیچے اُتر گئی تھی اور رشید کے کمرے میں جا کر خاموش بیٹھ گئی تھی۔

اس کا جسم کانپنے لگا۔ اُسے پہلی مرتبہ بہت واضح طور پر یاد آیا کہ رشید کے کمرے میں بیٹھے اُسے دیر نہ گزری تھی کہ دروازہ پر دستک ہوئی تھی اور اس نے سمجھا تھا کہ چچی اور چچا واپس آ گئے ہیں اور گھر پر اُسے نپا کر اب رشید کے دروازہ پر کھڑے اُسے لکار رہے ہیں۔

اُس کے آگے یاد کا سلسلہ منقطع تھا اُسے موت آتا یا تھا کہ رشید کے گھر سے واپسی پر رشید نے اُسے بتایا تھا کہ دستک کی آواز سن کر وہ بے ہوش

پڑا تھا اور پٹیاں اُبھری تھیں، برش و دھاس گم ہو رہے تھے اور اُس وقت کا تصور اُسے بے چہرین کیے ہوئے تھا، جب وہ ماں بن گئی۔ مگر وہ ماں کیسے بنے گی، کیوں بنے گی۔ ماں بننے سے پہلے تو لڑکی دلہن بنتی ہے، چولا پختی ہے، اوجھنے میں بسائی جاتی ہے محبت لگائے جاتے ہیں پھر خوشبوؤں میں بسی اور جذبات کے پھولوں سے لدی پھندی رات آتی ہے کلی چنگ کر کھول بنتی ہے اور تب کہیں لڑکی ماں بنا کرتی ہے اور جب ماں بنتی ہے تب بھی تو محبت لگائے جاتے ہیں اور حشر منایا جاتا ہے، ماں بننے کے وقت کے انتظار میں ایک ایک لمحہ گینا جاتا ہے۔ اتنے بہت سے خوب صورت مراحل سے گزر کر لڑکی ماں بنتی ہے مگر اُس کی زندگی میں تو ایسا ایک بھی مرحلہ نہیں آیا پھر وہ ماں کیسے بنے گی۔ کیوں بنے گی۔

”نہیں نہیں — وہ ماں نہیں بن سکتی — یہ سب تھمت ہے، فریب ہے — وہ بڑ پائی اور یکا یک دجلے کہاں سے ہوا کا ایک بھولا بھکا جھوٹا آیا اور چراغ بجھ گیا۔“

کچھ دیر تک وہ اندھیرے میں آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر ادھر ادھر دیکھتی ہی اور پھر جیسے ہی اُس نے چراغ روشن کیا اُس کی نگاہ دیوار میں جڑے ہوئے آئینہ پر پڑی اور اپنا عکس دیکھ کر وہ سہمی گئی۔ آئینہ میں یکس کا عکس تھا جس کے جسم پر میلے کپڑے تھے۔ جس کے جسم پر میل تھا اور بوجھٹ رہی تھی۔ یکس کا پیلا چہرہ تھا جس پر بڑیاں اُبھرائیں تھیں اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ گئے تھے۔ یکس کے اچھے ہوئے خشک بال تھے جنہیں دنوں سے کنگھے کا لس ادا تیل سے نہ نہیں کیا تھا۔

اپنا جائزہ لیتے ہوئے اُسے خود سے گھرن محسوس ہونے لگی مگر جب اُس کی نگاہیں اپنے اُبھرے ہوئے پیٹ پر پڑیں تو اُسے خود پر ترس آ گیا۔ وہ آئینہ کے قریب آگئی اور آئینہ کی سطح پر انگلیوں کی امتداد اس طرح ہاتھ پھیرنے لگی جیسے کوئی ماں اپنے بچے کے جسم پر پیار سے ہاتھ پھیر رہی ہو اور پھر بڑا رادی طور پر اُس کا ہاتھ جسم کے اُبھرے ہوئے حقیر پر رک گیا اور اُسے محسوس ہوا جیسے اُس کے عکس کے بدلے یہ کیا ہے — پاپ — حرام کاجچہ — تو پاپی ہے، آوارہ برہمن — نہیں — وہ ایک جھٹکے کے ساتھ پیچھے ہٹ گئی — مجھے نہیں معلوم یہ کیا ہے۔ میں نے کوئی پاپ نہیں کیا ہے۔

وہ سرگردنوں ہاتھوں میں حاتم کر دین پر بیٹھ گئی، اُسے کو ٹھہری میں

ہونے لگی۔

خودکشی نسیم — کو دبا نیچے۔

دیوانوں کی طرح وہ چھت کے کنارے پر لگنی اور گھبرا کر ادھر ادھر دیکھنے لگی۔

”کو دبا — کو دبا اور بچی آہلے گی وہ مار ڈالے گی تجھے“ — ذہن کی آواز نے اکسایا۔

اور پھر اندھیرے میں ایک قح کوئی — ایک لمحے کے لیے ایک ڈیلا چلا جان جسم ہوا میں لہرایا اور پھر سرخ پرگر چند لمحے تڑپا — چند جنمیں اٹھیں۔ کچھ چمکیاں اندھیرے میں کانپیں اور پھر جسم ساکت ہو گیا۔ ڈاکٹر نے پوسٹ مارٹم کی رپورٹ میں لکھا۔

”موجودہ حاملہ نہیں تھی اُسے (Ovarian Cyst) نامی ایک ایسی بیماری تھی جس میں حمل کی تمام صورتیں اور علامتیں پائی جاتی ہیں۔



صافی کے استعمال سے

اپنی حفاظت کیجئے

برسات کے موسم میں زہریلے مادے ہمارے جسم میں جگہ پا کر پھونکے پھنسیوں کی شکل میں نمودار ہوتے ہیں۔ ان سے محفوظ رہنے اور خون کی صفائی کیلئے صافی کا باقاعدہ استعمال کیجئے۔

صافی

خون صحت کو کل قدرتی دوا



جمہوریہ دو اڈان پاکستان
کرلی - ڈھاکہ - لاہور - چٹاگانا

تو کیا بے ہوشی کی حالت میں — نہیں نہیں — اپنے ہی خیال پر وہ گھبرا گئی۔

”نہیں — یہی ہوا — یہی ہوا — یہ رشید کا بچہ ہے — یہ ن لحوں کا بچہ ہے جب تم بے ہوش تھیں — اب کہو تم نے کوئی پاپ نہیں کیا — تم پاپی ہو — آوازیں پھراں پھریں۔“

”اُف میرے اللہ — اُس کے منہ سے دبی دبی جھنجھل گئی اور اُس نے اس طرح سر جھکالیا جیسے اپنے گناہ کا اعتراف کر رہی ہو — تو میں کیا کروں — اب میں کیا کروں —“ فرش سے اُٹھ کر وہ بستر کی طرف بڑھی دریا کی ایک اُس کا سر چلا گیا — وہ گری اور رینگ کا ایک پایہ اُس کے پیٹ میں گر گیا۔ تکلیف کی وجہ سے اُس کا پورا جسم سٹکا کر رہ گیا۔ پیٹ میں بیس اُٹھنے لگیں — اُسے محسوس ہوا جیسے اندر ہی اندر کوئی چھریاں چھو رہا ہے۔ اُسے پیٹ میں گولے سے اُٹھتے ہوئے محسوس ہوئے۔

”یہ کیا ہو رہا ہے —“ وہ کراہنے لگی — یہ کیسا درد ہے میرے لٹہ — یہ ہر چیز کیوں گھوم رہی ہے — یہ کیسی کھرجن ہے — کیسا درد — جم میرے مہمود — رحم۔

وہ پلنگ پر گر کر روئیں بدلتے گئے — اور کیا ایک ایک بھیانک بال اُس کے ذہن میں پیدا ہوا اور ایک آواز کوٹھری کی نیم تاریکی میں اُبھرتی دنی محسوس ہوئی۔ ایسا ہی ہوتا ہے نسیم — وقت آگیا۔

”میں کیا کروں — اب کیا ہو گا — کیا ہو گا مہمود وہ رونے لگی۔ ”بہت بُرا ہو گا نسیم — سوچ جب اب چچی نے یہ سلوک کیا ہے“ — تیرے جسم کو گرم سلاخوں سے داغا جائے گا۔ یہ ایک بوٹی فوج لی جائے گی — چچی بچہ کو اور تجھے ذبح کر دے گی — ابھیانک سلوک ہو گا — بہت بُرا وقت آ رہا ہے، ذہن سے آواز آتی۔

”تو میں کیا کروں — کہاں جاقن — اس گناہ کو کہاں چھپاؤں — کوئی راستہ — کوئی راستہ — کوئی راستہ — وہ غلوں کی طرح گر گئی۔ گھبرا کر پلنگ سے اُٹھی اور کوڑا جھنجھوڑ ڈالے۔ کیا ایک رانا کھل گیا اور وہ کھوکھی سے کھل کر کھل چھت پر لگتی — میں کیا کروں، جس لے خود سے سوال کیا۔ کو دبا نیچے — کو دبا — ایک ہی راستہ ہے



پھوڑے، پھینسی اور خارش کا ایک علاج



مگر بہتر ہے صافی

استعمال کریں



”صافی“ جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے اور اس طرح خارش سے نجات دلاتی ہے جو لوگ صافی کا استعمال بطور حفظہ مانعہ کرتے ہیں خون کی خرابی کے امراض میں مبتلا نہیں ہوتے۔ صافی۔ خون صاف کرنے کی قدرتی دوا۔

بہرورد

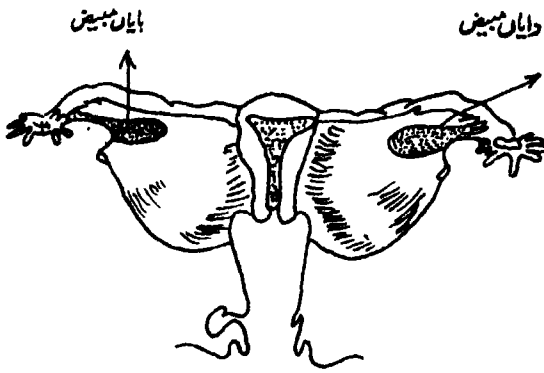
بہرورد دواخانہ (دوق)، پاکستان کراچی، ڈھاکہ، لاہور، چائلنگام

جنسی غد



بائیں طرف، ایک ایک بیض ہوتی جو بچپن میں بیض نرم اور چھنی ہوتی جو ادھاس کی سطح سفید اور غیر شفاف ہوتی، لیکن تولیدی زمانہ یعنی بلوغت اور سن یاس کے درمیانی زمانے میں بیض کی جسامت بڑی ہو کر وہ ایک بٹے جھلکے دار بادام کے برابر ہو جاتی جو اور بتدریج اس کی سطح نا ہموار گڑھے دار ہوتی جاتی ہے۔ (بیضے خانہ ہونے سے سطح میں یہ گڑھے پیدا ہو جاتے ہیں، بیض میں کوئی نالی نہیں ہوتی، یہ ایک بے نالی گولی ہے۔ (شکل نمبر ۱)

مبیضین



مبیض کی ساخت کے اندر فرہنگہ جنسی خلیے جے ہوتے ہیں جو پختگی کے بعد بیض بن جاتے ہیں۔ ان کا نشو و نما بلوغت کے بعد شروع ہوتا ہے اور بیض کے ایک دھکے بعد سے لے کر دوسرے دھکے کے آفاقہ کے درمیان زمانے میں (یعنی بین جنسی ۲۵ تا ۳۰ دنوں میں)، بیض کی پختگی واقع ہوتی رہتی ہے۔ آغاز بلوغ یعنی تقریباً ۱۳ سال کی عمر میں ہر ماہ کئی بیض پختہ ہونے شروع ہوتے ہیں لیکن عموماً ان میں سے صرف ایک ہی بیض مکمل پختگی حاصل کرتا ہے۔ بیض کی یہ پختگی تخامیہ کے ایک خاص ہارمون کی تحریک کے سبب سے واقع ہوتی ہے۔

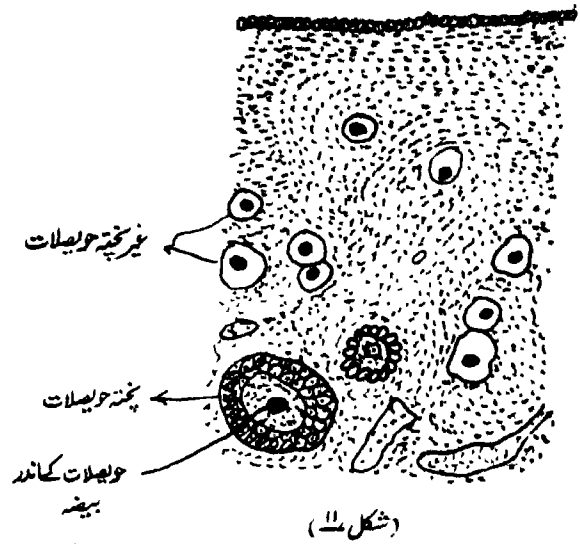
شروع میں ان بیضوں کو محض رکھنے والی تھیلیاں یا حویصلات کہتے ہیں۔ (شکل نمبر ۱- اگلے صفحہ پر) مبیض کے اندر بہت گہرائی میں واقع ہوتی ہیں مگر رفتہ رفتہ یہ بڑی ہو کر مبیض کی سطح کے قریب آ جاتی ہیں اور

نروں میں جیسے اودا داخل ہیں مبیضین جنسی غد میں جو بڑوں افزائش پیدا کرنے کے علاوہ اپنے اپنے دھکے افزائش بھی پیدا کرتے ہیں۔ ان کے بڑوں افزائش جنین کی پیدائش میں حصہ لیتے ہیں جو ان کا ایک اہم فعل ہے اور دروں افزائش ہارمون پیدا کرتے ہیں، جو جسم پر دھکے اثرات رکھتے ہیں۔

(۱) خصبہ (ڈیٹین) جو نروں میں ہوتے ہیں دھکے فعل رکھتے ہیں۔ ان کے بعض خلیوں سے اجسام منویہ (اسپرٹوزوآ) پیدا ہوتے ہیں جو مادہ کے بیض کے ساتھ مل کر جنین بناتے ہیں۔ خصبہ کے دوسرے مخصوص خلیوں (رشتہ کی مرحلے کے لیڈنگ خلیوں) سے مردانہ ہارمون (TESTOSTERONE) پیدا ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد سے سن بلوغ تک خصبہ کی ساخت کے ان دونوں قسم کے خلیوں میں زیادہ تحریک یا سرگرمی نہیں پائی جاتی، لیکن دوران بلوغت میں خصبہ کی رشتہ کی ساخت کے لیڈنگ خلیوں سے مردانہ ہارمون (غده تخامیہ کی تحریک کے زیر اثر) زیادہ پیدا ہو کر خون میں شامل ہونے لگتا ہے۔ چنانچہ اس مردانہ ہارمون کے اثر سے نابالغ لڑکے کے جسم میں بلوغ کے ممتاز خصائص نمودار ہونے لگتے ہیں۔ جس سے ہڈیاں بانی بن جاتا ہے۔ اس کے چہرے وغیرہ پر بال پیدا ہو جاتے ہیں، تناسلی اعضاء بڑے ہو جاتے ہیں، آواز موٹی اور مردانہ ہو جاتی ہے۔ عضلات میں طاقت و توانائی آ جاتی ہے، دھکے کی ہڈیاں سخت و مضبوط ہو جاتی ہیں اور جسم کے دوسرے اعضاء بھی بالائی اور پختگی حاصل کر لیتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی نفسیاتی تغیر بھی واقع ہو کر عقل و نیز اور شعور پیدا ہو جاتا ہے۔ ساری بانی زندگی کے دوران میں ایک طرف تو خصبہ کی رشتہ کی خلیے مردانہ ہارمون (ٹیسٹوٹرون) پیدا کرتے رہتے ہیں اور دوسری طرف منویہ نالیوں میں اجسام منویہ جیتے جیتے ہیں لیکن پچاس سال کی عمر پہلے پرخصبہ کے ان (دورں افزائی اور دورں افزائی)، دونوں افعال میں کمی شروع ہو جاتی ہے مگر یہ کمی آہستہ آہستہ اور تقریباً غیر محسوس طور پر واقع ہوتی ہے۔

(۲) مبیضین یا خصبہ الرحمہ (اوریز) بیضی یا بادامی شکل کی یہ دو چھوٹی چھوٹی گولیاں (ہر ایک اپنی اپنی چوڑی ڈیڑھ اپنی لمبی، چھوٹی لمبا دورں کے خصبہ کے بجائے ہوتی ہیں۔ نسوانی حوضی اعضاء کے ہر جانب روائیں

مبعض کی ساخت کی گہرائی میں حوصلات گرافہ



(شکل ۱۱)

پوری پختگی کے بعد پھٹ جاتی ہیں۔ ان کے پھٹنے پر بیضہ اداس کے ساتھ کچھ خون آلود سیال خارج ہوتا ہے۔ یہ خارج شدہ بیضہ قافز نالی (فلوپین تہی) کے اندر داخل ہو کر وہاں سے رحم میں چلا جاتا ہے اور مناسب موقع ملنے پر رحم کے اندر مادہ تولید یعنی کرم منی کے ساتھ مل کر ہتھکڑا حمل میں حصہ لیتا ہے۔

حوصلات گرافہ یعنی بیضے کو محصور رکھنے والی تھیلیوں کے بڑھتی جھتے میں جو ذراتی خلیے ہوتے ہیں ان میں مین حیضی زمانے کے تقریباً ۱۲ تا ۱۴ دنوں میں یکایک بڑی سرگرمی پیدا ہوجاتی ہے اور وہ اپنے خاص ہارمون

ایسٹروجنس ESTROGENS ————— بہت زیادہ مقدار میں پیدا کرنے لگتے ہیں۔ یہی وہ ہارمون ہے جو مادہ میں نسوانی خصائص پیدا کرتے ہیں۔

جہاں چہ بن بلوغ میں مبعض سے پیدا ہونے والے ہارمون (ایسٹروجن) کے اثر سے پستانیں بڑی ہوجاتی ہیں، نفل میں اور زیر ناف بال پیدا ہوجاتے ہیں، زنا نہ پیرولی اعضائے تناسل کی جسامت بڑھ جاتی ہے۔ رحم کی عضلی ساخت اور اندرونی استری جھلی زیادہ موٹی ہوجاتی ہے اور رحم کی استری جھلی میں وہ دوری تغیرات واقع ہونے لگتے ہیں جو مبعضین کی سرگرمی کے ساتھ دورانی حیض کا مستاز خاصہ ہیں۔

دور حیض کے ابتدائی نصف جھتے میں جبکہ بیضے کی جسامت بڑھتی

رہتی ہے، ایسٹروجن کے زیر اثر رحم کی اندرونی استری جھلی (بطانہ رحم) موٹی ہوجاتی ہے۔ دور حیض کے آخری نصف جھتے میں بیضہ رحم کی قافز نالی میں سے گزرتا ہے اور مبعض کے اندر پٹھا ہوا حوصلہ (وہ تھیلی جس کا اندر سے بیضہ خارج ہو چکا ہے) جو اب جسم اصغر (کارپس لوتیم) کی حیثیت اختیار کر چکا ہے، پُر جیسٹرون ہارمون پیدا کرتا ہے۔ اس ہارمون کی تحریک سے بطانہ رحم میں وہ مخصوص تغیرات واقع ہوتے ہیں جن کی وجہ سے رحم میں بیضے کے جھنے اور جاگزیں ہونے میں مدد ملتی ہے (بطانہ میں سے غدود لیمے اور سوچا ہوتے ہیں، ان میں رطوبت کا نمایاں افراز ہوتا ہے اور خون کی رگیں بہت سی پیدا ہوجاتی ہیں، لیکن اب اگر بیضہ کی باروری نہیں واقع ہوتی تو بیضہ ٹھہر کر مر جاتا ہے اور پھر جسم اصغر میں رجعت قبقری (انحطاط) واقع ہو کر بطانہ رحم میں پُر جیسٹرون ہارمون کی عدم دستیابی اور غیر موجودگی کی وجہ سے قرا نہیں رہتا، بلکہ ٹھکر کر پھٹ جاتا ہے اور خون حیض کسی دن تک جاری رہتا (یہی زمانہ حیض ہوتا ہے) اس کے بعد دوسرے بیضے کی پختگی کے ساتھ بطانہ مندرمل ہو کر سارا پتھر (درد) پھر شروع ہوجاتا ہے۔

سرس یا اس کے بعد جبکہ مبعضی ہارمونوں میں تنزل واقع ہوجاتا ہے اور مبعضوں کی پختگی مسدود و موقوف ہوجاتی ہے۔ بطانہ و عضلات رحم جاتے جمود میں رہ کر ٹھہر جاتے ہیں۔ اکثر ایسے بلوغت یافتہ رحم کی دیواروں پر عضلی گریہوں سے رسولیاں پیدا ہوجاتی ہیں جو سر یا اس کے دوران میں ٹھہر رہتی ہیں۔ گاہے یہ رسولیاں زیادہ بڑی ہو کر یا ان سے خون زیادہ جاری ہو کر ان کو جراحی عمل کر کے نکال دینے کی ضرورت لاحق ہوتی ہے۔

مندرجہ بالا بیان سے واضح ہو گا کہ مبعضین میں دور قسم کے مادہ پیدا ہوتے ہیں۔ ایسٹروجنی ہارمون، جو نسوانی خصائص پیدا کرتے ہیں اور پُر جیسٹرون ہارمون جو بطانہ رحم میں تغیرات پیدا کر کے اس میں بیضے کے جاگزیں ہونے میں مدد ہوتا ہے۔

خیرداری نمبر

بس قادیان کرم، حدود کثرت کہتے وقت اپنے خیرداری نمبر کا حال نہیں دیتے، جس کی وجہ سے غلط کوان کے ارشاد کی تعمیل میں وقت ہتی ہو کر وقت بھی گٹا ہو۔ براہ کرم اپنے خط میں خیرداری نمبر ضرور لکھیے۔ خیرداری نمبر سالہ کے رہبر آپ کے پتہ کے اوپر لکھا ہوتا ہے۔



فتق - ہرنیا

اور اس کا تدارک

(حکیم محمد اقبال حسین)

ہرنیا میں مقامات پر واقع ہوتا ہے: اقل چڑھا یا جنگا سا ہے اگر بڑی میں GROIN کہتے ہیں۔ دوسرے ران کا بالائی حصہ اور تیسرے ناف۔ ان تینوں مقامات پر آنت کا حلقہ شکی دیوار میں سے باہر نکل کر زیر جلد پہنچ جاتا ہے۔ مردوں کو زیادہ تر چڑھے کا ہرنیا ہوتا ہے۔ شکی دیوار سے چڑھے تک ایک راستہ بنا ہوا ہوتا ہے جس میں سے جنین لڑکے UNBORN MALE کے خیمے نیچے اتر کر خیموں کی تشکیل SCROTUM میں آجاتے ہیں اور جنین لڑکی UNBORN FEMALE کے بعض رابطہ (جھلی دار بند) نیچے اتر کر تناسلی حصہ جسم میں آتے ہیں۔ اس واسطے کا یعنی پیڑوں کی ہڈی میں ان سوراخوں کا یہ مقصد ہوتا ہے۔ جب ایک باریہ مقصد پورا ہو جاتا ہے تو معمولاً یہ راستے بند ہو جاتے ہیں لیکن اگر کسی یہ راستہ پوری طرح بند نہ ہوں تو یہ آنت کے حلقے یا پھندے کے شکی دیوار سے نکل آئے گا بہت اچھا ذریعہ بن جاتے ہیں۔ مردوں کی آنت کا ایک حصہ اس راستے سے باہر نکل کر خیموں کی تشکیل میں اتر آتا ہے۔ اسی کو ہرنیا کہتے ہیں۔

عورتوں کو عام طور پر دوسرے قسم کا ہرنیا ہوتا ہے۔ پیڑوں سے ران تک ایک راستہ یا سرنگ سی اس بڑی ویدک کے لیے بنی ہوئی ہوتی ہے جس کے ذریعے خول مانگ سے قلب میں جاتا ہے۔ معمولاً اس سرنگ (کنال) میں کچھ چھوٹے چھوٹے لمبائی غدا مادہ درید ہوتی ہے جس کا بھی ذکر کیا گیا ہے۔ اس سرنگ میں ہرنیا اس طرح واقع ہوتا ہے کہ اندرون شکم کے گرد اس سوراخ کے کچھ حصہ آنت کا اس راستے سے نکل کر ران کے بالائی حصے کے اندر دینی جاتا ہے۔ پھر ایک ایک ہمار پیدا کر دیتا ہے جو اچھا خاصا تکلیف دہ ثابت ہوتا ہے۔ یہ گویا دوسرے قسم کا ہرنیا ہو جو ران کے بالائی حصہ جسم میں ہوتا ہے۔ تیسرے قسم کا ہرنیا ناف کے مقام پر واقع ہوتا ہے۔ ناف کے مقام پر جو

فتق کو انگریزی زبان میں HERNIA کہتے ہیں اور آج ہمارے ہاں عام آدمی بھی فتق کے مقابلے میں ہرنیا کے مفہوم کو زیادہ اچھی طرح سمجھتا ہے اس لیے میں اپنے اس مضمون میں فتق کے بجائے ہرنیا ہی کا لفظ استعمال کروں گا۔ لغوی طور پر ہرنیا کسی بھی اندرونی عضو یا اس کے کچھ حصے کا اپنے قدرتی خانہ NATURAL CAVITY سے پھسل کر باہر نکلنے کو کہتے ہیں۔ ہرنیا اپنی اس تعریف کے مطابق کسی بھی اسے اندرونی عضو میں واقع ہو سکتا ہے جیسے دماغ، پھیپھڑے، آنتیں، آنکھ کا پردہ عنبہ IRIS وغیرہ جو ایک خانے میں محفوظ ہوتا ہے، گویا اس طرح کا کوئی عضو جب بھی اپنی مقرر کردہ حدود سے باہر قدم نکالتا ہے وہ مرض ہرنیا میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

یہ تو تھا ہرنیا کا وسیع مفہوم، لیکن عام طور پر اس کا جو مفہوم لیا جاتا ہے وہ بہت محدود ہے۔ اب شکی حدود و خانہ سے آنت کے کچھ حصے کے باہر آنے کو ہرنیا کہتے ہیں۔ ہرنیا میں ہوتا ہے کہ آنت کا کچھ حصہ باہر نکل کر اکثر زیر جلد ایسے مقام پر پہنچ جاتا ہے، جہاں سے اس کا اچھا نظر آنے لگتا ہے۔ شروع میں وہ ایک کانچ کی گولی کے برابر ہوتا ہے لیکن جیسے ہی شکی حدود کے سوراخ سے آنت کا زیادہ حصہ باہر نکلنے لگتا ہے، اس کا اجمار بھی بڑا ہوتا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض شکم میں ایک بوجھ سا محسوس کرتا ہے اور اسے سخت قبض ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہرنیا کا اجمار بار بار سے نظر نہیں آتا یعنی آنت کا کچھ حصہ شکی دیواروں سے تو باہر نکل آتا ہے، لیکن جلد تک نہیں پہنچتا جو نظر آئے۔ اس کی تشخیص تو مچھلتے کے بعد ایک طبیب و معالج ہی کر سکتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ طبیعت متبہ حصہ جسم پر اپنا ہاتھ رکھ کر مریض سے کھانسنے کے لیے کہتا ہے۔ اگر ہرنیا ہو تو کھانسی سے اچانک شکی دباؤ زیادہ ہو جائیگا اور وہاں مریض کی سی ضربات محسوس ہونے لگیں گی۔

ایک سُورخ ہوتا ہو، اس پر محض کھال کی جھلی مٹھی ہوتی ہو بعض بچوں کا یہ حصہ بہت کمزور ہوتا ہو اور آنت کا کچھ حصہ اس میں سے باہر نکلے لگتا ہو۔ ایسے بچوں کی ناف پر بڑا سا پھلا اٹھا ہوا ہوتا ہو۔ دراصل وہ آنت ہی کا کچھ حصہ ہوتا ہو جو کبھی کبھی اس میں آکر پھنس جاتا ہو اور اس کے نتیجے میں وہاں اچھا خاصا آبجھار پیدا ہو جاتا ہو۔

اس کا سبب، ہرنیا کے مختلف اسباب ہونے ہیں لیکن اس کے فوری اسباب میں اس غیر معمولی اور اچانک دباؤ کو بہت زیادہ دخل ہو جسکی وجہ سے کئی شکمی عضلات اور دیواروں پر ہو جاتا ہو۔ اس کا ایک بہت ہی معروف سبب تو بھاری وزن اس طریق پر اٹھانا ہو کہ اس کا وزن ٹانگوں، بازوؤں اور شانے پر پڑنے کے بجائے شکمی عضلات پر پڑے۔ دوسرا عام سبب دائمی قبض ہو۔ اس صحت میں ایک شخص کو اجابت کے لیے کافی زور لگانا پڑتا ہو جو براہ راست شکمی دیوار پر پڑتا ہو اور آنتیں نیچے کی جانب دھکیلے گئی ہیں بعض اوقات شدید قسم کی خشک کھانسی اگر زیادہ عرصے چلتی رہے تو وہ بھی ہرنیا کا باعث ہو جاتی ہو اور بعض اوقات قے لگنا بھی اس کا سبب بن جاتا ہو کہ اس کی وجہ وہ شکمی انجم بہت زیادہ متاثر ہو جاتے ہیں جو آنتوں کو اپنی جگہ پر قائم رکھتے ہیں۔ ہرنیا کا ایک سبب آنتوں پر چربی کی چادر بھی ہوتی ہو۔ اس کا وزن بھی آنتوں کو نیچے کی طرف لے جاتا ہو، جس سے ہرنیا لاحق ہو جاتا ہو۔ اس لیے ایسے لوگ جن کا پیٹ بڑھا ہوا ہوتا ہو انھیں اپنا پیٹ کم کرنے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے تاکہ مثالیہ کی دوسری خرابیوں میں ہرنیا کا بھی ایک اضافہ نہ ہو جائے۔ حمل سے بھی شکمی دیوار پر اسی قسم کا دباؤ پڑ جاتا ہو۔ لیکن اگر اس صورت میں تغذیہ کا خاص طور پر خیال رکھا جائے تو اس کا تدارک خود بخود ہو جاتا ہو۔ اونچائی سے کسی پگے فرش پر کودنا بھی ہرنیا پیدا کرنے کا سبب ہو سکتا ہو، اس لیے اس طرح کودنے سے بھی احتراز کیا جائے۔ اس لیے کہ اونچائی سے پگے فرش پر کودنے سے شکمی اعضا خاص طور پر آنتوں کو زبردست جھٹکا اور صدمہ پہنچتا ہو اور اگر وہ نسجیں کمزور ہوں جو آنتوں کو باندھ کر اپنی جگہ پر قائم رکھتی ہیں تو ایسے سخت قسم کے جھٹکے سے ہرنیا ہو جاتا ہو۔ آنتیں بالکل ہونہر پائپ HOSE PIPE کی طرح پیٹ میں نہایت احتیاط سے پیشی ہوتی ہوتی ہیں۔ اگر ہرنیا ہو جائے اور آنت کا کچھ حصہ پڑو کے سُورخ میں سے باہر نکل جائے تو یہ بالکل ایسا ہوتا ہو جیسے ہونہر پائپ دوپڑا ہو کر سُورخ میں

سے باہر نکل جائے۔ وہ لٹکا ہوا پھندا سا معلوم ہو گا۔ اگر جلدی ہی توجہ کر لی اور سرجری کے ذریعے اسے سُورخ سے نکال کر واپس اپنی جگہ پہنچا دیا تب تو ٹھیک ہو لیکن اگر اس پر جلدی توجہ نہ کی گئی اور اسے یوں ہی پھنسا رہے دیا تو آنت کا وہ حصہ سُورخ میں مڑ کر پھنسا رہے گا۔ اس صحت میں اس حصے کا دورانِ خون بند ہو جائے گا اور وہ نکلنے دسڑنے لگ جائے گا اور اس کے نتیجے میں ساری آنتوں میں سرایت زدگی پھیل جائے گی۔ یہ صورت حال بڑی خطرناک ہوتی ہو، لہذا جب کبھی کبھی ہرنیا محسوس ہونے لگے اس پر فوری طور پر توجہ دی جائے۔

علاج: ہمدرد کی پٹی، ہرنیا کی ابتدا میں پٹی بھی باندھی جاتی ہے۔ اسے انگریزی میں ٹرس TRUSS کہتے ہیں۔ ٹرس اصل میں ایک قسم کی گدی سی ہوتی ہو جو کمر کی سخت ربر، پلاسٹک وغیرہ کی ہوتی ہو۔ اسے پٹی سے وابستہ کر دیا جائے، جو کمر میں باندھی جاتی ہو۔ ٹرس یا گدی کو پٹی میں ایسی جگہ باندھیں کہ پٹی کو کمر سے باندھنے پر وہ گدی ٹھیک اس مقام پر آجاتی ہو جہاں چمڑے پر ہرنیا کا ابھار ہوتا ہو مستقل طور پر ٹرس کے بندھے پہننے سے آنت سُورخ کے اندر سے واپس اپنی جگہ پر چلی جاتی ہو۔ اگر اسے صحیح طریق پر استعمال کیا جائے تو ہرنیا سے جو تکلیف و شکایت پیدا ہو جاتی تھی وہ بڑی حد تک رفع ہو جاتی ہو لیکن یہ ایک عارضی تدبیر ہو۔ اس کی حیثیت مستقل علاج کی نہیں ہو۔ یہ عام طور پر اس وقت اختیار کیا جائے جبکہ ہرنیا کی یا تو ابتدا ہو یا کسی مجبوری کے تحت آپریشن نہ کرایا جاسکتا ہو۔

بچوں میں بعض اوقات ٹرس کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ بعض بچوں کی ناف کے مقام پر پیدا ہونے والی ہرنیا ہوتا ہو۔ اگر اس وقت ٹرس کے ذریعے آنت کو باہر نکلنے سے روکے رکھا جائے تو اس کا امکان ہو کہ بڑے ہونے پر بھی ناف کے مقام سے آنت باہر نکلنا بند ہو جائے۔ حکما تین چار سال تک اسی تدبیر سے کام لیتے ہیں۔ اگر آنت نکلنا خود بخود بند ہو جاتا ہو تو آپریشن کی سرے سے ضرورت ہی نہیں ہوتی، لیکن اگر آنت پھر بھی نکلتی رہتی ہو تو پھر اسے آپریشن کے ذریعے درست کر دیا جاتا ہے۔

ہرنیا کا تدارک ماں کے پیٹ ہی سے ہونا چاہیے۔ اگر حاملہ کی غذا میں پروٹین کی مقدار کافی ہوگی تو جنین کی شکمی دیوار اور نسجیں وغیرہ شروع ہی سے بہت مضبوط ہوں گی اور اسے ہرنیا نہ ابتدا میں ہوگا اور نہ بعد میں بڑے

مناسب ہو۔

۱۔ بھاری چیزیں ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنی ہوں تو خود اپنے اوپر لاڈ کر کے جانے کے بجائے ہاتھ ٹھیلہ وغیرہ سے مدد لی جائے تو زیادہ مناسب ہو۔

ان جملہ تدابیر سے ہرنیا کی پیدائش کو بڑی حد تک روکا جاسکتا ہے اور ہو جائے تو ان تمام تدابیر کے ساتھ ٹرس کا استعمال کیا جاسکتا ہے اگر ابھی ابتدا ہی ہے تو ٹرس کے ساتھ صحیح غذا اور جسمانی ورزش سے بھی مستقل طور پر آرام ہو جاتا ہے لیکن اگر آنت اپنی جگہ چھوڑ کر خصلوں کی تیلی میں چلی جانے کی عادی ہو گئی ہو تو پھر اس کا آخری علاج آپریشن ہی ہے، لیکن اس کے بعد جن احتیاطوں کے برتنے کا مشورہ دیا گیا ہو، وہ لازمی طور پر برقی جائیں، ورنہ آپریشن کے بعد دوبارہ ہرنیا پیدا ہونیکا امکان ہے۔

اپنے بچے کو سمجھیے



بچہ خوش رہنے کے لیے پیدا ہوا ہے

ایک چٹکی اداس بچہ صحت مند نہیں ہو سکتا، کیوں کہ قدرت اس کو خوش اور چل چلتا ہوتا ہے۔ اگر بچہ ایسا نہیں ہو سکتا تو وہ مزہ مخوم ہو گا اور اداس بچاں صحت پر بڑی طبع آزمائی کرتے ہیں۔

اسنے بچوں کو ان صلاحیت سے بھانپنے کے لیے قرینہ دل باقاعدگی سے دیکھے۔ ذہنی، جسمانی، دھرم، ہمت کی صلاحیتوں کا بہترین علاج ہے بلکہ ہاتھ اور معدے کو بھی درست کرتا ہے۔



نونسال

بچوں کی تمام بیماریوں کے لیے مفید

ہو کہ اس کی شکایت پیدا ہوگی۔ حاملہ کے لیے مناسب یہ ہو کہ ہر مہینہ وہ گھومتے سے حاصل کرے اور اس کے ساتھ ہی ایسی غذائیں بھی خوب استعمال کرے جن میں وٹامن سی زیادہ ہو۔ مثلاً سنگتہ، موسمِ بی اور مالٹا وغیرہ۔ ان پھلوں میں وٹامن سی کافی پایا جاتا ہے۔ اگر پھلوں کو دلی نہ چاہے تو وٹا سی بازار سے خرید کر دوسو ملی گرام کی حد تک روزانہ استعمال کریں۔ بازار میں ۵۰ سے لے کر ۵۰۰ ملی گرام تک وٹا مین سی کے قرص مل جاتے ہیں۔ اس کا یہ فائدہ ہو گا کہ بچے کی نیچوں کی بافتیں بہت مضبوط ہو جائیں گی اور وہ ہرنیا جیسے امراض سے ہمیشہ کے لیے محفوظ ہو جائے گا۔ بڑوں کو ایسی جسمانی ورزش بھی ضرور کچھ نہ کچھ کرنی چاہیے جس کی مدد امت سے ہرنیا کا امکان جاتا ہے۔ لیٹ کر بغیر کسی سہارے کے بیٹھنا ہرنیا کو روکنے کے لیے بہت ہی مؤثر ورزش ہے۔ نزلہ زکام سے بھی ایسے لوگوں کو بچنے کی تدابیر کرنی چاہئیں جنہیں ہرنیا ہو یا ہو سکتا ہو تاکہ کھانسی نہ ہو اس لیے کہ خشک کھانسی ہرنیا میں تہایت مضر ہے۔ نزلہ زکام کو روکنے کے لیے ایسی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں جن سے قبض نہ ہو۔ جیسے سبزی ترکاری، گیہوں کا بغیر چھنا آٹا، دلیا، کچی ترکاریوں میں گاجر، ٹماٹر اور سلاد کے پتے اور موسمی پھل وغیرہ۔

وزن اٹھانے میں حسب ذیل اصول و قواعد کو پیش نظر رکھا جائے، تاکہ ہرنیا کے پیدا ہونے کا امکان ختم ہو جائے :-

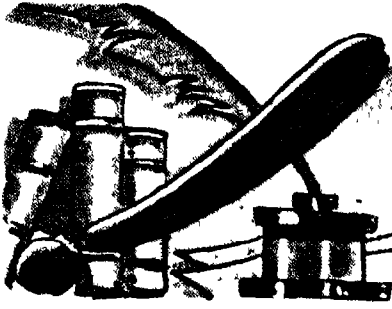
۱۔ اگر آپ کو کسی بھاری وزن اٹھانے کی ضرورت پیش آجائے تو اپنے پاؤں اس بھاری چیز کے قریب رکھیں اور دونوں پاؤں کے درمیان ۱۸-۱۶ انچ کا فاصلہ ہو۔

۲۔ جب فرش پر سے وزن اٹھائیں تو جھک کر گھٹنوں میں خم دے کر اٹھائیں یعنی کر کے عضلات پر وزن اور دباؤ ڈالنے کے بجائے ٹانگوں پر دباؤ ڈالیں۔

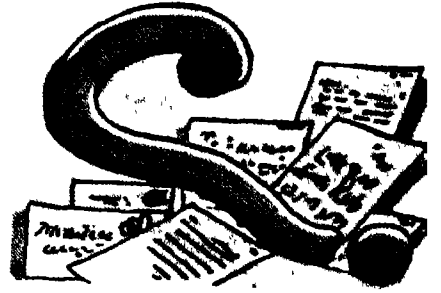
۳۔ بھاری چیزیں اگر اوپر سے اتارنے کی ضرورت پیش آجائے تو انھیں منہ ہاتھ بٹھا کر نیچے نہ اتاریں بلکہ کسی چیز پر کھڑے ہو کر اس طرح اتاریں کہ ہاتھوں میں خم آجائے۔

۴۔ اگر کسی کوئی ذہنی چیز اٹھانی ہی پڑے تو جہاں تک ممکن ہو کولہوں کے بجائے شانوں پر وزن رکھا جائے۔

۵۔ کوئی چیز اٹھاتے وقت اگر کسی دوسرے کی مدد مل جائے تو زیادہ



سوال و جواب



SAMI 60

ان اور چھالیہ

سوال: پان کے نقائص بیان کریں؟ یہ کہاں تک درست ہے کہ چھالیہ کھانے سے خون نہیں بنتا؟ (محمد اقبال کراچی)

جواب: پان کے نقائص یہ ہیں: (۱) آخر کار آدمی پان اس انداز پر کھانے لگتا ہے کہ جیسے بکری جگالی کرتی ہو۔ رات دن کے اس مشغلہ سے ان لعابی غدود کو سخت نقصان پہنچتا ہے جو ہضم غذا کے لیے رطوبات پیدا کرتے ہیں اور آخر کار

نہ صرف غلغل ہضم زبان اور منہ پیدا ہو سکتی

(۲) زیادہ اور منہ صاف پر ایک ایسی ترجمہ جاتی

کو ختم کر دیتی ہے یعنی طور پر اس سے ذائقہ میں فرق آ جاتا ہے۔ زبان بہت سے امراض کا پتہ دیتی ہے۔ ایسے پان کھانے والوں کی زبان دیکھ کر معالج کوئی مدد حاصل نہیں کر سکتا۔ ظاہر ہے کہ یہ نقصان ہے۔

(۳) زیادہ پان کھانے والا پان کی پیکی بے اختیار تھوک دیتا ہے جو کبھی اس کے اپنے کپڑے خراب کر دیتی ہے اور کبھی راہ چلتے آدمی کے کپڑوں پر پچکاری ہو جاتی ہے۔ دونوں صورتوں میں نقصان ہے۔ بار بار ایسا ہوتا ہے کہ کرسی پر لوگ بیٹھے ہیں اور پان کا دودھ چل رہا ہے کہ اتنے میں پیکی تھوکنے کی ضرورت پیش آگئی۔ انکا لہان کو کسی دوسرے نے سنبھال رکھا ہو یا وہ ہر ہی نہیں۔ اب سولے اس کے کیا چارہ ہے کہ کھڑکی کی طرف منہ کے نزدیک ہر تھوک دیا جائے۔ ذرا اس حرکت کے عواقب پر غور کیجیے۔



(۴) ذرا گھروں کے زینوں کو دیکھیے اور بازار گلیوں پر نظر ڈالیے۔ ہر گھر کے کیکے لال لال دھتے موجود ہیں۔ اس چیز نے جہاں سخت گندگی پھیلائی ہے وہاں گھر اور شہر کے حسن کو تباہ کر دیا ہے۔ آپ کو یاد نہیں کہ ایک باریسوپل کشنر صاحب نے پان کھانے پر پابندی لگائے کا فیصلہ کر لیا تھا۔ لوگ ان کے پیچھے پر گئے اور اس قسم کے خیال کو شخصی آزادی کے سنائی بتایا گیا۔ حالانکہ ہماری رائے میں اگر وہ پان کھا کر پیکی تھوکنے پر پابندی لگائے تو بڑا اچھا ہوتا۔

(۵) پان کھانے کا کوئی ایسا شدید فائدہ نہیں ہے کہ آدمی سائے غدا بھی مول لے، ازدائی جھگڑے گھر میں اور گھر کے باہر پیدا کرے اور اس پر سزا دیہ کہ خرچ بھی بڑھائے۔ یہ ساری نقصان کی صورتیں ہیں۔ ان حالات میں مناسب ہے کہ اس خراب عادت کو پڑنے ہی نہ دیا جائے۔ مرغ روئی کے اور لاکھوں طریقے موجود ہیں ان کو آزمایا جائے۔

اب رہا بے چاری چھالیہ کا معاملہ، تو یہ قطعی بے قصور ہے اور خون بننے کو یہ بالکل نہیں روکتی۔ اگر پان کو ایسا کرنے والے بزرگ ایسے پان کا جزو نہ بنا دیتے تو یہ ایک اچھی خاصی مقوی دوا تھی اور اگر اس کام بھی نہ آتی تو کم از کم غلیل کا ڈھیلہ سی بن جاتی۔

بچے کا وزن

سوال: پیدا ہونے کے وقت اور پھر ایک سال تک ایک بچے کا وزن کیا ہونا چاہیے؟ (مومن - دہلی)

جواب: پیدا ہونے کے وقت بچے کا جو وزن ہوتا ہے، اس کے بعد دراصل وزن اس کے مطابق بڑھتا ہے۔ بچے کے وقت بچے کا ہو۔ اس اعتبار سے



وہ یہ ہو:

پیدا ہونے کے وقت: ۱۶ پونڈ
 دو مہینے کی عمر میں: ۴ پونڈ ۱۱ اونس نو ماہ کی عمر میں: ۱۸ پونڈ
 تین ماہ کی عمر میں: ۱۲ پونڈ
 ایک سال کی عمر میں: ۲۲ پونڈ
دودھ کے بائے میں

سوال: آپ کی رائے میں کیا دودھ اچھی چیز ہے۔ میں نے دیکھا کہ جو لوگ دودھ نہیں پیتے وہ بھی صحت مند رہتے ہیں۔ پھر لوگ دودھ کے زیادہ استعمال پر کیوں زور دیتے ہیں؟
 (سلیم احمد - حیدرآباد)

جواب: ہمارے ملک میں ایسے لوگ بھی ہیں، بلکہ اکثریت میں ہیں جو پیاز کی ایک دو گھنٹی اور گیہوں یا جو کی روٹی سے پوری غذائیت حاصل کر لیتے ہیں اور تین درست ہیں۔ چنانچہ کہ فوٹاکہات، رطبہ اور فوٹاکہات یا سبہ اور ان کے اجزاء کی اہمیت ہر آدمی کی ضرورت واقعی ضروری ہو کہ یہ چیزیں حاصل ہو جائیں عملیہ طور پر انکو ریا آم ہے سے حیات میں حاصل کر سکے۔ اس لیے قدرت نے یہ انتظام کر رکھا ہے کہ غذائی اجزاء اور حیات میں معدنیات کو ادنیٰ چیزوں میں بھی رکھا ہو۔ ہماری رائے میں سب سے پہلے جو چیز بڑی ہو یہ ہو کہ انسان کا ہضم اس قدر درست ہو۔ معدہ، آنتیں اور جگر اس طرح سالم ہوں کہ جو چیز مل جائے اس سے غذائیت حاصل کر لیں۔

دودھ کے بائے میں اپنے صحیح کہا ہو کہ بہت سے لوگ ایسے ہیں کہ جو اس کے بغیر بھی تین درست ہیں لیکن ایسے لوگوں کی، بالخصوص شہروں میں کیا کی بوجھن کے اعضائے ہضم ناقص ہیں؟ ایسے ہی لوگوں کے لیے دودھ قدرت کا ایک بہترین عطیہ ہو کہ یہ ان کی غذائی ضرورتوں کو پورا کرتا ہو اور نازک اعضائے ہضم اس سے غذا بنا لیتے ہیں۔

بلاشبہ دودھ ایک اچھی غذا ہے۔ کم از کم اس گوشت سے اچھی غذا ہے جو ہم بڑی اچھی دودھ لینے والی گائے سمینسون کو ذبح کر کے حاصل کرتے ہیں کیا آپ کو وہ دلائل بھی یاد نہیں ہو کہ سونے کا انڈا دینے والی مرغی کو بیج

کر کے ایک ہی دفعہ میں سب انڈے حاصل کرنے والے کا حال کیا ہوتا تھا؟ غور فرمائیے کہ گائے سمینسون کو ایک ہی دفعہ ذبح کر کے چٹ کر جانا اچھا ہو یا برسوں اس کا دودھ پینا بہتر ہو۔

دودھ میں کیلیم بھی ہو، لمبی اجزاء بھی، چکنائی بھی، پروٹین بھی، لیسٹ بھی۔ ہزاروں لاکھوں دودھ لینے والے جانوروں کو کاٹ کر کھا جانے کے باوجود یہ ایک ایسی سستی غذا ہو کہ اس قیمت پر اس سے زیادہ بہتر غذائیت بخش چیز آپ کو میسر نہیں آ سکتی۔

کھاتے وقت پڑھنا کیسا ہے؟

سوال: آپ کی رائے میں کھانا کھاتے وقت پڑھنا کیسا ہے؟ کیا اس کا کوئی نقصان ہو؟
 سلیم - ڈھاکہ

جواب: اس دور میں کہ جذب انسان پاخانوں میں بیٹھ کر اخبار پڑھتا ہو اور اس کو اچھا سمجھتا ہو۔ کھانے کے دوران پڑھنے میں اسے کیا برائی نظر آ سکتی ہو! بعض بزرگ اس دل چسپ غلطی میں مبتلا ہیں کہ منہ میں نوالہ رکھ کر اور آنکھیں کتاب کے صفحے پر جمادینے کا ایک فائدہ یہ ہوتا ہو کہ نا دانستہ طور پر رقمہ کو چبانے کا موقع مل جاتا ہو۔ لیکن وہ یہ بھول جاتے ہیں کہ کھانے کی خوشبو، ذائقہ اور نظارہ سے

وہ محروم رہ جاتے ہیں جو بذات خود ہضم کے لیے ضروری ہیں۔ اس سے انکار نہیں کہ پڑھنے کا یہ اثر ہوتا ہو اور دماغ کا تناؤ دور ہو جاتا ہے اور یہ ایک مفید چیز ہے لیکن صحیح طریقہ یہ ہو کہ جسمانی یا دماغی تھکن یا تناؤ کو رفع کرنے والے کام مثلاً پڑھنا، سونے وغیرہ کھانے سے پہلے ہوں یا کھانے کے بعد۔ کھانے کے دوران میں یہ بہت ضروری ہو کہ ہمارا دھیان صرف کھانے اور اس کی لذتوں کی طرف ہو۔

مثال کے اسباب

سوال: ذرا بتائیے کہ آدمی کیوں موٹا ہو جاتا ہے؟ اس کا علاج؟
 (وجیدہ - گریپ)

جواب: جو غذا کھا کر ہم اپنے جسم کے اندر پہنچاتے ہیں اور جتنی

قولیہ اور کلیہ الگ رکھیے۔ دوسروں کی یہ چیزیں ہرگز استعمال نہ کیجیے۔

(۳) لنگھے کو صاف کرتی رہیے۔ میلا لنگھا بالوں کو بہت نقصان پہنچاتا ہے، اس میں کیرے پیدا ہو جاتے ہیں اور وہ کیرے بالوں کی جڑوں کو نقصان پہنچاتے ہیں اور قبل از وقت سفید کر دیتے ہیں۔

(۴) ڈی، ڈی، ٹی پاؤڈر ایک بڑے چمچے کو پاؤ بھر پانی میں بھگو کر بالوں میں لگائیے۔ پانچ منٹ کے بعد سر کو اچھی طرح دھو ڈالو ایک ہفتے تک روزانہ اسی طرح بالوں کی صفائی کیجیے۔ اس طرح صفائی کے علاوہ کیرے مرجائیں گے اور بال بڑھنا شروع ہو جائیں گے۔

(۵) نہانے سے کچھ دیر پہلے آلوں کو خوب باریک پس کر سر میں لگائیے۔

(۶) سردی کے موسم میں بال کھول کر کچھ دیر دھوپ میں بیٹھ جایا کیجیے۔

(۷) صابن سے بال دھونا اچھا نہیں ہے۔ اس سے بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں۔

(۸) ریٹھوں سے سرد دھویا کیجیے۔ ۶-۷ ریٹھے گرم پانی میں کچھ دیر بھگو رکھیے۔ پھر ہاتھ سے جھاگ پیدا کر کے لگائیے اور سر دھو ڈالیے۔

(۹) لنگھا کر تعدد جو بال کرتے ہیں ان کی پرواہ نہ کیجیے، ان کی جگہ نئے اور مضبوط بال آجائیں گے۔

(۱۰) بازار کے اشتہاری تیل ہرگز استعمال نہ کیجیے۔ دھوئی تیل کا صاف تیل سر میں ڈالائیے۔ گیلے بالوں میں تیل نہ لگائیے۔

وقت ہم جسم سے باہر نکالتے ہیں، ان میں جب نا برابری پیدا ہو جائے، یعنی غذا زیادہ پیچھے اور قوت عمل کم ضائع ہو تو جسم پر چربی جمانے لگتی ہے۔

بعض اوقات نظام بیماریاں بھی آدمی مدد دیتی ہیں جسم بلکہ پانی بھی جمع ہوتا کا اس طرح جمع ہوتے جسمانی قوت حیات پر اثر انداز ہوتا ہے۔



مثال کے علاج کی بنیاد اس اصول پر رکھی جائے کہ مریض کے جسمانی اعضاء کے جو افعال جس طریقے پر انجام پاتے ہیں انہیں الٹ دیا جائے۔ غذا کی مقدار اور جسم سے خارج ہونے والی قوت کو برابر کرنے کے لیے مناسب تدابیر اختیار کی جائیں۔

جو آدمی پُر خود ہو گا اور جو محنت سے گھبرائے گا اور ہاتھ پر نہیں ہلانے کا وہ ضرور بے فکر بھی ہو گا۔ اگر کسی مناسب صورت سے بے فکری دور ہو جائے اور احساس فرض غالب آجائے تو توازن پیدا ہو سکتا ہے اور مثلاً اس طرح بھی دور ہو سکتا ہے۔

سر کے بال

سوال: میرے بال بہت پتلے ہیں، لمبے بھی کوئی خاص نہیں ہیں عرصے سے آپ کا رسالہ ہمد صحت والد صاحب نے جاری کر رہا ہے، بہت مفید ہے۔ یقیناً مجھے ہمد صحت کی ہر بات میں حقیقت نظر آتی ہے۔ بہت سے قیمتی تیل استعمال کیے مگر کوئی فرق نہیں ہوا۔ اب آپ ہی کوئی مفید مشورہ دے سکتے ہیں۔

سمینا یاسمن - لہناور

جواب: بالوں کی حفاظت اور ان کو بڑھانے کے لیے چند بات یاد رکھیے اور ان پر عمل کیجیے۔ آپ کی شکایات

(۱) عام تر دقتاں اچھی غذا اور کی کافی مقدار کا خیال رکھیے۔ (۲) اپنا لنگھا،



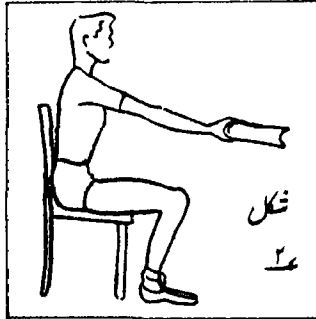
ہمد صحت
کیلیم فورڈ

کیلیم فورڈ
ایکٹیف
آفٹنڈین
مفت



میں لے لیجیے اور اگلے حصے کو گھٹنوں پر ٹکا دیکھیں یہ خیال ہے کتاب اتنی ہی بڑی، موٹی اور وزن دار ہونی چاہیے جتنی کہ مندرجہ بالا سطور میں بتائی گئی ہے، دیکھیے شکل ۱۔

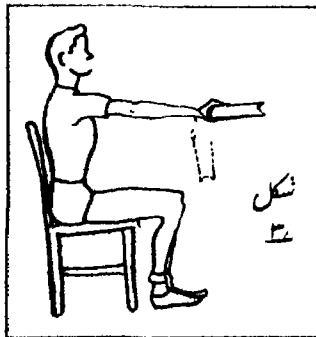
اس ابتدائی پوزیشن کے بعد کتاب کو گھٹنوں پر سے اٹھا کر اس طرح سیدھا کر لیجیے جس طرح کہ شکل ۲ میں دکھایا گیا ہے اور اسی پوزیشن میں پانچ



شکل ۱

تک گنتی کریں۔ اس کے بعد کتاب کو واپس ابتدائی پوزیشن میں لا کر گھٹنوں پر رکھ دیں۔ اسے دس مرتبہ تک کریں۔ کتاب کو گھٹنوں سے اٹھا کر پانچ تک گنتی کرنا اور پھر واپس گھٹنوں

پر ٹکا دینا، ایک مرتبہ شمار کیا جائے گا۔ اگر آپ زیادہ تھکے لگیں تو ہر مرتبہ کے بعد قدم سے آرام کر لیں اور پھر کریں۔



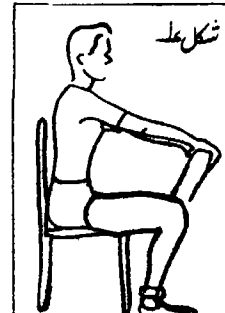
شکل ۲

ورزش ۱
ابتدائی پوزیشن کے بعد یعنی شکل ۱ کی پوزیشن اختیار کرنے کے بعد شکل ۲ کی پوزیشن بھی اختیار کر لیجیے۔

اس کے بعد کتاب کو نیچے کی طرف اتنا لائیے کہ وہ گھٹنوں سے تین انچ اوپر ہے پھر سیدھا کر لیجیے۔ جیسا کہ شکل ۳ میں دکھایا گیا ہے۔ اسے بھی پانچ مرتبہ

اشاعت گزشتہ جس "انگلین کی ورزش" دی گئی تھی۔ اشاعت زیر نظر میں کلائی کی ورزش دی جا رہی ہے اور آئندہ انسا، اللہ بار، شالے سینہ، معدہ و کمر وغیرہ اعضائے جسمانی کی سبب ترتیب درجہ دی جائیں گی۔ صحیح طریقہ پر کلائی کی ورزش کرنے کے لیے حسب ذیل چیزیں درکار ہیں پہلے انہیں فراہم کر لیا جائے۔

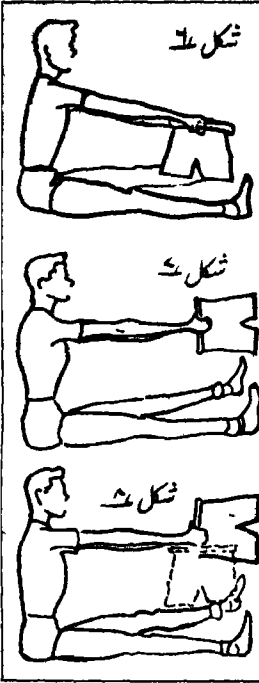
- ۱۔ ایک سادہ کرسی
 - ۲۔ ایک کتاب یا اور کوئی اس کی جگہ پر جو ۱۲ انچ سے ۱۹ انچ چوڑی۔ ایک ڈیڑھ انچ موٹی ہو اور پانچ پونڈ یعنی ڈھائی سیر اس کا وزن ہو۔
 - ۳۔ ایک چھوٹا اسٹول، جو بارہ انچ اونچا ہو۔ اس کی نشست ۱۲ انچ اور ۱۱ انچ کی ہو اور اس کا وزن ۸ پونڈ یعنی ۳ سیر ہو۔
- انگلیوں کی طرح کلائی پر بھی کام کا خاصا زور پڑتا ہے۔ اگر کلائی کے عضلات کی نشوونما اور بالیدگی ہو جائے تو انسان محض ان کی مضبوطی کی وجہ سے بہت سی جسمانی چیزوں اور نقصان سے بچ سکتا ہے۔ ہر چند کہ انگلیوں کی ورزش کا کلائی پر بھی کچھ نہ کچھ اثر پڑتا ہو لیکن میں یہاں خلاصہ کلائی کی ورزش پیش کر رہا ہوں تاکہ ان سے کلائی کے عضلات کی نشوونما کر کے انہیں مضبوط سے مضبوط بنایا جاسکے۔



شکل ۳

ورزش ۲

ایک سادہ کرسی پر بیٹھ جائیے، اس طرح کہ آپ کی کمر کرسی کی پشت سے لگ جائے۔ آپ کے پاؤں کے درمیان چھ انچ کا فاصلہ ہو۔ دونوں ہاتھوں کو آگے کی طرف پھیلا کر کتاب کے پچھلے حصے کو ہاتھوں کی گرفت



شکل ۱

شکل ۲

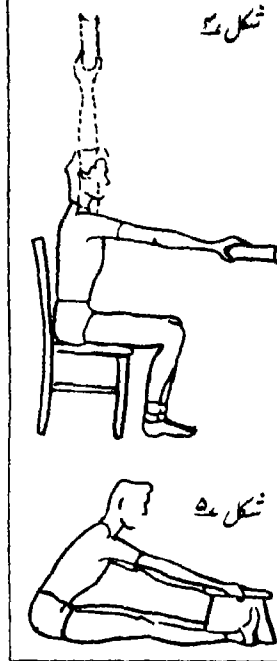
شکل ۳

سے اسٹول کے دونوں طرفین کو اس طرح کھینچ لیں کہ انگوٹھے اسٹول کی پشت پر ہوں جیسا کہ شکل ۴ میں دکھایا گیا ہے۔ بعد اسٹول کو اتنا اوپر اٹھائیے کہ اسٹول کے متوازی آجائے جیسا کہ شکل ۵ میں دکھایا گیا ہے۔ ابتدا سے اتنی دیر اٹھائیے کہ جتنی دیر میں آپ پانچ منگ گئی کریں اور پھر اس کو دس مرتبہ تک کیجیے۔

دورزش ۴

دورزش ۴ کی پوزیشن اختیار کرنے کے بعد ایسی وہ پوزیشن جو کہ شکل ۵ میں دکھائی گئی ہے۔ اسٹول کی نشست کو اپنی بائیں پھر پھر جیسا کہ شکل ۶ میں دکھایا گیا ہے۔

یہ سیدھا کر دیجیے جیسا کہ شکل ۷ میں دکھایا گیا ہے۔ پانچ مرتبہ کیجیے اور پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔ کچھ عرصے بعد اسے بڑھا کر دس مرتبہ تک کرنے لگیں۔



شکل ۴

شکل ۵

کیجیے۔ اس کے بعد ابتدائی پوزیشن میں واپس آجائیے یعنی کتاب گھٹو پر رکھ کیجیے۔ رفتہ رفتہ جب مشق بوجھ تو اس کو دس مرتبہ تک کیجیے۔

دورزش ۵

ابتدائی پوزیشن یعنی شکل ۱ اور پھر شکل ۲ اختیار کرنے کے بعد کتاب گھٹو پوزیشن پر لیبر دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر اسی طرح اٹھائیے جیسا کہ شکل ۳ میں دکھایا گیا ہے اور اس کے بعد واپس ابتدائی پوزیشن پر آجائیے۔ یہ گویا ایک حرکت ہوئی۔ ایسی حرکت دس مرتبہ کیجیے۔

ورزش ۵: ورزش پر بیٹھیے۔ اس طرح کہ دونوں ٹانگیں آگے کی طرف پھیل ہوئی ہوں اور ان کے درمیان اتنا فاصلہ ہو کہ ایک اسٹول رکھا جائے۔ بعد دونوں ہاتھ آگے کی طرف بڑھائیے۔ کہیں سے کہیں لیبر اور دونوں ہاتھوں کی انگلیوں

یہ بھی بڑے بنیں گے

بچوں کا جسم بڑھانے کے لئے کھانے کی ضرورت ہے۔ بچوں کو کھانے کے لئے کھانا دینا ضروری ہے۔ بچوں کو کھانے کے لئے کھانا دینا ضروری ہے۔ بچوں کو کھانے کے لئے کھانا دینا ضروری ہے۔

سنسکا بڑی خوش ذہن اور صحت مند ہے۔ ایک سہارا ہے جو عام آدمی کو صحت مند بنانے میں مددگار ہے۔ بچوں کو کھانے کے لئے کھانا دینا ضروری ہے۔ بچوں کو کھانے کے لئے کھانا دینا ضروری ہے۔ بچوں کو کھانے کے لئے کھانا دینا ضروری ہے۔



سنسکا

بچوں کے لئے بہترین مشروب — اور آپ کے لئے بھی



چھٹکارا

(شرمیلے پن کا خاتمہ)

اوشیل ڈرافی لاہور

SAM 60



کا انداز بہت بے ڈھنگا اور ناگوار ہے اور اسی احساس کمتری نے کچھ دنوں بعد شرمیلے پن کا روپ دھار لیا۔ میں لوگوں کے اجتماعوں اور محفلوں میں شرکت کرنے سے کترانے لگا۔ اگر کسی اتفاق سے کسی محفل میں شرکت کر بھی لی تو اس طرح گم سم بیٹھ جاتا، جیسے تمام لوگوں کی نگاہیں مجھ پر ہی جمی ہوئی ہیں اور اگر کوئی کچھ پوچھ بیٹھتا تو میرے لیے جواب دینا مشکل جاتا اور میرے حواس گم ہو جاتے۔ اگر کوئی فرد اس فقرہ کس دیتا تو میری طرح گھبرا جاتا۔ دل چاہتا یہاں سے اٹھ کر بھاگ جاؤں، گھر اگر گھنٹوں تک اس فقرے کا منہ توڑ جواب سوچا کرتا اور سوچتا اگر یہ کہہ دیتا تو وہ کیسا چب ہو جاتا۔ لیکن میری آنکھوں میں جلد ہی آنسو آجاتے۔ میں کسی بھی قابل نہیں ہوں۔ میرا وجود دنیا میں بے کار ہے میں کچھ بھی نہیں کر سکتا۔

دامنی ارتقا کے ساتھ ساتھ میرا ترمیملاپ کم ہونے کے بجائے بڑھنے لگا۔ اسکول کا زمانہ تو خیر چوں توں کر کے اور "گپ چپ خاں" یا "اسٹیجو" قسم کے نام رکھو اگر گزار لیا، لیکن کالج کے شریر لڑکوں کے متعلق سن سن کر مجھے کالج زندگی سے ایک قسم کا خوف سا آنے لگا۔

کالج میں پہلا سال میں نے کس طرح گزارا یہ میں ہی جانتا ہوں بعض دفعہ لڑکوں کے فقروں اور مذاق نے مجھے گھنٹوں رونے پر مجبور کر دیا۔ میں یکندہ ایں آگیا تھا۔

سالانہ جلسے کے موقع پر کالج میں ایک مضمون نگاری کا اعلیٰ مقابلہ بھی منعقد ہوا۔ کچھ دفعہ کی طرح میں نے بھی حصہ لیا۔ فرسٹ ایر میں میں نے دو انعامات حاصل کیے تھے کیونکہ مضمون نگاری میں میں شروع ہی سے اچھا تھا۔ جلسے کے دن پورا لال لڑکوں سے بھرا ہوا تھا۔ جلسے کی صدارت شہر کی ایک معزز شخصیت کو کرنا تھی۔ تمام مضمونوں میں سے چار مضمون چنے گئے۔ ان میں سے تین کو انعام ملنا تھا لیکن ان ہی مضمونوں میں میں بھی مضمون تھا

تو آج تک میں نے اس بات کو تسلیم کیا ہی اور نہ ہی اب ماسے کے پلے تیار ہوں کہ شرمیلے پن مجھے کاپیٹنی عنصر جوتا ہی۔ شرمیلے پن کا تعلق غلط سخت اور بے حاشیہ کی پابندیاں اور ماحول سے ہوتا ہی اور یہ صرف توت ارادی سے بدلا جاسکتا ہی، ورنہ یہ بچے کی قدرتی صلاحیتوں کو تباہ کر کے رکھ دیتا ہی۔

میں نے بھی کچھ اسی قسم کے ماحول میں آنکھ کھولی، جہاں ہر بچے کو کچھ اس قسم کی باتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہو کہ 'بڑوں میں مت بیٹھو، بڑوں کی باتوں میں مت بولو، بڑوں کے سامنے بات کرنا بد تمیزی ہی، چھوٹوں سے زیادہ بے تکلف نہ ہو، ہر ایک سے میل جول نہ رکھو۔ وغیرہ وغیرہ۔ اور اگر کوئی مہلک طنزیہ یا خوش ہو کر یہ کہہ دے کہ آپ کا بچہ بڑا ترمیملاپ تو والدین خوشی سے بھول جائیں گے اور کہیں گے "جی ہاں، یہ شروع سے بڑا سعادت مندی ہے، بڑوں کے سامنے بات تک کرنا نہیں جانتا"۔ لیجیے آپکے شرمیلے پن کو تسکون کا خوش نارو پ نے کر چھپا دیا گیا۔

میری عمر میں اضافہ کے ساتھ ساتھ میرا یہ احساس بھی بخند ہوتا گیا کہ بڑوں سے بات کرنا، اپنی عمر کے لڑکوں سے زیادہ بے تکلفی اور چھوٹوں سے میل جول ایک ناقابل معافی جرم ہے۔ اسی احساس نے کچھ دنوں بعد ایک عجیب سی چیز کو جنم دینا شروع کیا، جسے جھجکا یا ترمیملاپ کا پیش خیمہ کہا جاسکتا تھا۔ ور میں برسے آدمی اور بدشتہ داروں سے کترانے لگا۔ گو میرا دل چاہتا تھا کہ ہر ایک سے باتیں کروں، ان کی باتیں سنوں، اپنی باتیں کہوں۔ لیکن یہ سب باتیں ایک خیال اور خواہش تک محدود رہیں اور کسی کا سامنا ہو جانے پر میں خود کو بے بس اور لاچار محسوس کرنے لگا۔

میں محسوس کرنے لگتا کہ میں بد مقابل سے بات نہ کر سکوں گا۔ اس کی باتوں کا خاطر خواہ جواب نہ دے سکوں گا میں کچھ بھی نہیں جانتا۔ میرے بدلنے

ایک چراغ اور بجھ گیا!

قارئین ہمد صحت اور ہمد رز کے کرم فراؤں کے لیے یہ سائنس یقیناً غم و اندوہ کا باعث ہو کہ جناب محترم حکیم حافظ محمد یحییٰ صاحب کے والد محرم اور عالیجناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب کے خسر حضرت حافظ محمد زکریا صاحب دہلوی ۱۸ جولائی سنہ ۱۴۳۲ھ کو پیارے ہو گئے۔ اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُونَ

حضرت مرحوم نہ صرف یہ کہ ہمد رز و اخوان کے بانیوں میں سے تھے اور اس ادارہ کا سنگ اساس رکھنے میں ان کا دست مبارک شامل تھا بلکہ ادارہ کے مختلف عہدوں پر رہ کر انھوں نے ادارہ کی اہم خدمات بھی انجام دیں۔

حضرت حافظ صاحب مرحوم ایک خدا رسیدہ بزرگ تھے، غریبوں کی مدد کرنا، عزیزوں کے کام آنا، خلق خدا کی خدمت اور کسب معاش کے لیے محنت کرنا ہمیشہ ان کا شعار رہا۔ صوم و صلوات کے اتنے پابند تھے کہ بستر مرگ سے بھی معامین کی ہدایت کے باوجود اٹھ کر وضو فرمایا اور نماز ادا کی۔

حافظ صاحب کے ملنے والوں اور عزیزوں کا یہ متفقہ فیصلہ ہو کہ ان کی ذات سے کبھی کسی کو تکلیف نہیں پہنچی اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کا حصول ان کا مقصد حیات رہا اور اللہ کی نوازشات ہمیشہ ان کے شامل حال رہیں۔

بارگاہ رب العزت میں ہم دست بدعا ہیں کہ وہ مرحوم کو اپنے جوار رحمت میں جگہ عطا فرمائے ع

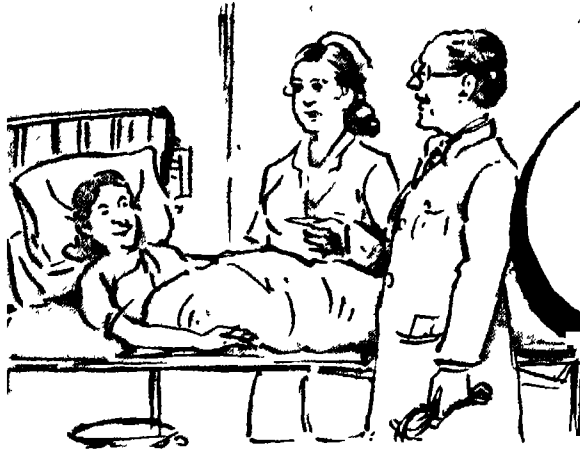
آسمان تیری لحد پر شبنم افشانی کرے

لیکن میں اتنے آدمیوں میں بالکل بھی نہ بول سکا اور ادھا مضمون سنانے کے بعد مجھے اسٹیج سے نیچے اتار دیا گیا۔ نتیجہ نکلا۔ مجھے ایک بھی انعام نہ مل سکا تھا۔ بعد میں پتہ چلا کہ مجھوں کے فیصلے کے مطابق میرا مضمون دوسرے نمبر پر تھا لیکن میرے شرمیلے پن نے مجھے انعام سے محروم کر دیا۔

اس واقعے کا میرے دل پر بہت اثر ہوا۔ میں گھر آ کر بہت رونا اور میں نے عہد کر لیا کہ چلے کچھ بھی ہو میں اس شرم کو ختم کر کے رہوں گا۔ مجھے اس سلسلے میں بہت زیادہ مشکلات کا سامنا کرنا پڑا کبھی کبھی میرے قدم بھی ڈگمگاتے لیکن میں پھر ثابت قدم ہو گیا۔ میری قوت ارادی نے مجھے سہارا دیا، لوگوں کے اجتماعوں میں شرکت کرنی شروع کر دی۔ اکیلے گھر میں کسی کتاب کے مکالمے پر سمجھ کر بلند آوازیں پڑھنے لگا جیسے میں بہت سے لوگوں میں بٹھا ان سے باتیں کر رہا ہوں اور آہستہ آہستہ میرا ترمیلا پن دور ہونے لگا۔ گو اس نے ایک سال کا طویل عرصہ لیا اور اگر میں ذرا بھی قوت ارادی کا دامن چھوڑ دیتا تو مجھے اپنے مقصد میں ناکامی ہوتی لیکن میں اپنے مقصد بڑھا رہا۔ میں نے اس احساس کتری کو دور کر دیا کہ میں کسی قابل نہیں ہوں۔ میں کچھ بھی نہیں کر سکتا اور پھر چند ماہ ہی میں میرے اندر حیرت انگیز تبدیلیاں رونما ہونے لگیں، دوستوں کی تعداد بڑھنے لگی، مہمانوں اور نوواردوں سے بے تحاشک بات کرنے لگا اور میں نے محسوس کیا کہ میں نے اپنے شرمیلے پن کا خون کر دیا جو۔

اگلے سال مضمون پھر دیا اور پڑھ کر کبھی شگایا۔ مجھے پچھلے سال کی طرح مجمع کے سامنے بولنے سے پسینے نہیں چھوٹے۔ تب میں نے محسوس کیا کہ مجھ میں مضمون نگاری کی صلاحیتیں ہی نہیں ہیں بلکہ ایک اچھا مقرر بننے کے جوہر بھی ہیں۔ شرمیلے پن نے میری اس قدرنی صلاحیت کو بری طرح دبا لیا تھا اور اگر میں اپنے ارادے کی پوری قوت سے شرمیلے پن کا خاتمہ نہ کرنا تو آج تک مجھے اپنی اس صلاحیت کا پتہ نہ چلتا۔

اب جبکہ میں نے شرمیلے پن کے بھاری لباہے کو اتار بھینکا ہوں صرف ان والدین سے کہوں گا جو بچوں پر بے جا قسم کی سختیاں کر کے انھیں ترمیلا بنا دیتے ہیں اور یہ ان کی قدرتی صلاحیتوں کو بری طرح کچل کر رکھ دیتا ہے۔ یہ بات بھی یاد رکھیے کہ آپ کے بچے کا شرمیلا پن بچے کے لیے ہی مضر نہیں بلکہ اس میں پوری قوم کا خسارہ ہو۔ آپ کا بچہ قوم کی امانت ہو اور ان صلاحیتوں سے قوم کی خدمت کرنا جو اس کے شرمیلے پن نے برباد کر کے رکھ دی ہیں اگر آپ کا تو شرمیلا ہو تو اس میں قوت ارادی سدا کے لیے اس کو ذرا مدد سے سخت دلائل



آپریشن

پروفیسر وحید نسیم

افسانہ

SAM-60

”لیکن ماموں میاں میں آپریشن نہیں کراؤں گی۔“
”تم بے وقوف ہو، بڑھ لکھ کر حماقت کی بات کرتی ہو۔ اب تو
آپریشن بالکل معمولی قرار دیا گیا ہے، بس چند منٹ کا کام ہے، صرف ڈیڑھ گھنٹہ
کا معمولی سا سنگاف پیٹ میں کرنا پڑتا ہے۔“

”میں آپریشن سے نہیں ڈرتی ہوں لیکن یہ جانا چاہتی ہوں کہ دانہ
یہ مرض بھی کون نہیں! خواہ مخواہ آنت کے چھوٹے سے ٹکڑے کو کاٹ پھینکنا
کی عقل مندی ہے۔ انہر جسم میں اس کا کوئی نہ کوئی کام تو ہوگا۔ خدا نے انسان
جسم کی مینیری میں کوئی پردہ بے کار نہیں بنایا ہے۔“ میں نے احتجاجاً کہا۔

”جو ہمدردی انہم ان کے کہنے کی پروا نہ کرو یہ اپنے بڑوس کے حکیم
سے بہت متاثر ہیں اور خواہ مخواہ ان کی ”بقراطیت“ کا رعب ان پر طاری
یہ نظریہ بھی یقیناً انھیں کاہر۔“ ماموں جان نے تندہر کر کہا۔

”واقعی آپریشن بہت معمولی ہے، اد میں سچ کہتا ہوں کہ ہمیشہ کے لیے
آپ کو متلی، درد سرا اور پیٹ کے درد سے نجات مل جائے گی۔ آج کل کا
بھی بند ہے۔ آپ واقعی آپریشن کروالیں روز روز کا جھگڑا جائے ورنہ کسی وقت
بھی یہ ”ایڈکس“ آپ کے لیے خطرے کا باعث بن سکتا ہے!“ ڈاکٹر صاحب
میری جان مجھ مصیبت میں تھی کہتی تو کیا کہتی، ہر چند کہ ماموں میرا
کے آگے زبان بند تھی لیکن ایک بار پھر منہ کھولا۔

”بات تو ٹھیک ہے ڈاکٹر صاحب! لیکن میں بغیر اس تصدیق کے
آپریشن نہیں کرواؤں گی کہ واقعی مجھے یہی مرض ہے، کیونکہ پیشہ دہانی طرف
درد اور دھچکن کے دوسرے اسباب بھی ہو سکتے ہیں۔“

میرے پیٹ کے درد کو دھڑکڑ چکا تھا، اور سچ پوچھ تو پیٹ کے
درد کی شکایت کم اور درد سر کے ساتھ متلی کی شکایت زیادہ تھی جب
سے آنکھ کھولی ہی سنتی آئی تھی کہ بالائی بہت کھاتی ہو، درد ادھ گھی کی بہت
شائق ہوا اس لیے سر کے درد کے ساتھ بدھنی ہو جاتی ہے۔ لیجیے صاحب! لیکن
بھی گزر گیا کالج کی تعلیم کے دوران میں جب ہوش میں رہا شش شروع کی تب
بھی ہی غور کیا کہ متواتر چھ سال ہم کو کھانے کی شکایت اور متلی درد سر کی
شکایت ساتھ ساتھ رہی۔ برسوں بیت گئے اب تو اگر ایک ماہ تک یہ شکایت
نہ پیدا ہو تو معلوم ہوتا ہے کہ اپنا پرانا دوست کچھ گیا۔ خدا کرے سب خیریت
ہو ورنہ اس سے ملاقات ضرور ہوتی۔

بہر کیف دن گزرتے گئے، اور ہم اور درد ایک جان دو قالب ہو کر
رہ گئے مگر تاجے ایک دن پیٹ میں دانی طرف اس شدت سے درد اٹھا
کہ اللہ کی پناہ۔ کسی نے قولنج کہا، کسی نے درد گردہ، کسی نے اپنڈی سائٹس
سوا سے پڑوس کے حکیم جی کے سبھوں نے جسنے بڑے تیر مارے، لیکن
دوبی کہتے رہے کہ ریاحی درد ہے جاتا رہے گا۔ ہو سکتا تھا کہ ہم انھیں کی تسلی
بخش شخصیں پر ایمان لاتے مگر خدا بھلا کرے ماموں میاں کا جوان دنوں
کراچی آئے ہوئے تھے بھلا وہ اس مختصری شخص اور بادیاں و پودینہ والے
نئے کو کیوں مانتے؟ جھٹ سے موٹا تھا جی ادھجے لے کر سیدھے اپنے
دوست ڈاکٹر جی ہمدردی کے پاس پہنچے انھوں نے حال سننے ہی اپنڈی
سائٹس تجویز فرمادیا۔ لیجیے صاحب اور آفت آگئی۔ اتنا سنا تھا کہ ماموں
میاں نے مکمل علاج کرنے کی ضمان لی جس کا ادا ہونہ ”آپریشن“ تھا۔

» شامت نے گھیر رکھا ہوا دیکھا «

وہ بے تکلفی سے میرے پلنگ پر بیٹھ گئی اور میرا حال دریافت کرنے لگی کہ وہ جانے کیا کیا بچے جا رہی تھی اور میری نگاہوں میں آگے سے با وصال قبل کی وہ ارجند گھوم رہی تھی جس کے ساتھ مل کر کالج میں دن بھر بیٹھا کر دیکھ کر تھی ایف۔ ایس۔ سی پاس کر کے وہ ڈاکٹری میں چلی گئی اور میں نے بی۔ ایس۔ سی میں داخلہ لے لیا لیکن ایک ہی بورڈنگ ہاؤس میں دن رات برسوں ہم نے گناہ « ارجند کھارے ڈاکٹر نعمان بڑے جلد باز معلوم ہوتے ہیں نہیں پر ہاتھ رکھا اور بولے اپنی سائنس معلوم ہوتا ہے بیٹ بچا کیا یقینی اپنی سائنس بڑی کھڑے ہوئے ارشاد فرمایا آپریشن ہوگا، چلنے لگے ٹوئز سے کہہ کر با ویکے ان کا آپریشن کرنا

میرے اس فقرے پر ارجند بے اختیار ہنس پڑی۔ خدا جانے مذاق تھا یا حقیقت بولے بغیر نہ رہ سکی، » ارے تم لازم سرکار کو کھکھ کر کہہ دیا کریں اسپتال کو تم سے کیا فائدہ، ڈاکٹر صاحب بھی یہی سوچتے ہیں گے کہ بڑا ڈاؤن کو یہاں سے نہ وارڈ کا کرایہ ملے گا نہ آپریشن کی فیس۔ نہ خون کے امتحان کا چارج ہوگا نہ کسرے میں خرچ ہوگا۔ مزے ہی مزے ہیں سرکاری نوکری کے، تو مشق ناز کر خون دو عالم میری گردن پر «

» یہ کیوں کہہ رہی ہو میں تو یہ کہنا چاہیے » تیر پر تیر جلاؤ تمہیں ڈرکس کڑ ہم اگر مر بھی جائیں تو تم لوگ کل یہی کہو گے ناکہ سرکاری اسپتال میں اگر سرکاری ملازم مر گیا تو کیا ہوا! اپنا ہی آدمی مرا ہر بھلا اس کے اقربا پوچھنے والے کوٹا میں نے کہا۔

ارجند ہنستی ہوئی اٹھ کھڑی ہوئی چلتے چلتے میں نے اس کو تانکید کر دی کہ وہ ماموں میاں اور ڈاکٹر چوہدری کو فون کر کے کہہ دے کہ میں کل ٹھیک با ویکے تھنہ مشق بننے والی ہوں یعنی » ہر خبر گرم کہ غالب کے امیر پرزے « ذرا اطلاع کر دینا۔

» جمع کرتی ہو کیوں رقیبوں کو

اک تماشہ ہوا بگل نہ ہوا «

ارجند نے جلتے جلتے دوسرا شعر مجھ پر بکھیر دیا اور میری آنکھوں میں کالج کی پُر لطف زندگی اور ہسپتال کے ٹیل دھنا گھومنے لگے۔ دوسرے روز بارہ بجے مجھ پر تیر و نشتر کے ستم گزر گئے۔ ماموں میاں

» خیر! اس میں تم کو اپنی ہر دلیسری جھانکنے کی کوئی ضرورت

یہ تم میرے ساتھ آج ہی بلکہ اسی وقت سرکاری اسپتال چلو رہاں میں پہنچی؟ ماموں میاں نے کہا۔

ڈاکٹر چوہدری نے مجھ کو پھر امپینان دلایا اور کہا کہ آپ اسپتال میں ہو جائیے۔ وہاں ایک ہفتہ آپ کو - UNDER OBSER - (نظر نشین رکھا جائے گا۔ فارورہ اجابت وغیرہ کا اقاعدہ ہر گز بھگا سہر ایک خاص قسم کی غذا شنب میں دے کر دوسرے یا تیسرے سہر کا کسرے ہوگا اور دیکھیں جا کر آپریشن کی فورت آنے گی۔

میں نے دل میں سوچا یہی ہے۔ یہ کیا ضروری بڑا آپریشن کیا ہی جائے نے جیسے اپنے آپ کو تسلی دی اور خاموشی کے ساتھ گاڑی میں آگئی دن میاں مجھے لے کر سیدھے اسپتال پہنچے اور آدھ گھنٹہ کی کھٹا پڑھی کے مجھے ایک کشادہ اور صاف سترے کر کے میں چھوڑ آئے جس کو طرف عام میں اسپیشل وارڈ « کہتے ہیں۔

» مجھے یہاں کتنے روز رہنا پڑے گا ڈاکٹر صاحب! « میں نے معاند لہنے والے ڈاکٹر سے پہلا سوال کیا جس کی انگلیاں میری نبض پر جھپتی تھیں « آپ کو اس کی فکر کیا ہو جب تک بالکل اچھی نہ ہوں یہاں قیام فرمائیں، یہاں تو بہت سے ملازمین سرکار محض آ رہے ہیں آتے ہیں «

» لیکن میں اسپتال کے اس » پُر درد « ماحول میں بالکل آرام نہیں لے سکتی بلکہ پچ پچھتے تو میں یہاں آ جا بھی نہیں چاہتی تھی «

ڈاکٹر جھٹا اس نے میرے پیٹ کا معائنہ کیا اور اپنی سائنس ہونے پر ہر قصد بن لگائی۔ » کل ساڑھے بارہ بجے ان کا پیٹ آپریشن کے لیے تیار کر دینا اور مدت ان کو ملے گا خدا دینا صبح ناشتہ بالکل نہ دینا « ڈاکٹر نے ایک سائنس میں زس کہ ہدایت کی اور دوسرے مریضوں کو دیکھنے چلا گیا۔

میں بستر پر پڑے پڑے سوچ رہی تھی کہ یقیناً اس ڈاکٹر کے پاس علم طیب جو اس نے اس قدر جلد صحیح نفیس کر لی یا پھر یہ بہت جلد باز آدمی ہر یا پھر اس کو آپریشن کا شوق ہو۔ میں ابھی ان ہی خیالات میں لگی ہوئی تھی کہ مجھ سے ارجند آتی ہوئی نظر آئی۔

نیا معائنہ ہوتا، روز ایک نئی رپورٹ آتی۔ خدا خدا کر کے وہ دن بھی مجھے اپنے مریض کی نوعیت اور علاج معلوم ہونے والا تھا۔

”بنیادی خرابی یہ کہ آپ کا نظام ہاضمہ بہت خراب ہے۔“

لیے عمر بھر آپ کو دوا استعمال کرنا پڑے گی۔ میرے خیال میں سب سے بڑی غلطی بلکہ BLUNDER آپ کے اینڈی سائنس کا آپریشن کی جدید تحقیق کے مطابق اس کو بدن میں رہنا چاہیے۔“ ڈاکٹر نعمان سمجھا رہے تھے۔

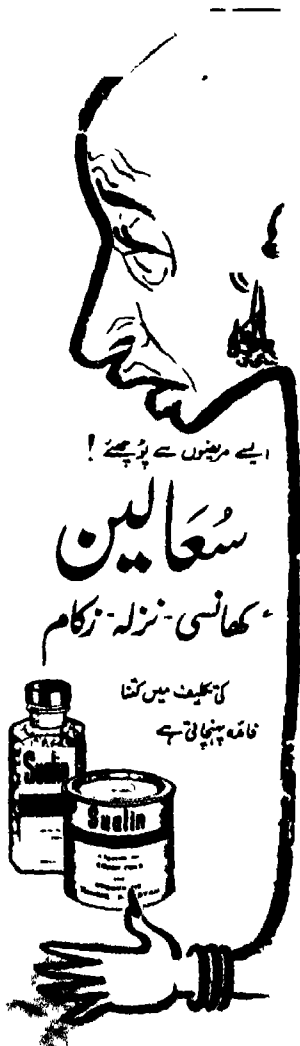
آپریشن روم کے باہر اور ڈاکٹر چوہدری آپریشن روم کے اندر رہے آپریشن ہو گیا۔ اینڈیکس اصل حالت میں تھا یا بیمار، درم زدہ تھا یا سڑا گلا خدا جانے یا ڈاکٹر میں نے ہر چند پوچھا لیکن کسی نے ٹھیک سے جواب نہ دیا۔ بہر کیف جب مجھے ہوش آیا تو تھکے سچے سر کے پیروں کے نیچے پایا۔ ماموں میاں اوڑھ نرس بانی کے ایک ایک قطرے کو ترسارہے تھے اور یہاں پیاس سے حلق خشک ہو رہا تھا۔ خدا جانے ماموں میاں پر اس وقت کہاں کی ”یزیدیت“ پھٹ پڑی تھی البتہ ”سڑا ہوا“ کا تصور دلا دلا کر ہر پانچ منٹ بعد ایک تازہ انگوٹھ میرے منہ میں رکھ رہے تھے۔ جب مزید حواس درست ہوئے تو اٹنے لگنے کا سبب دریافت کیا معلوم ہوا کہ جو دوا بیہوشی کے لیے دی گئی تھی وہ خون سے لگی ہوئی پیراسیٹک دوا ہے جو دے گئے ہیں کہ دوا پیروں میں رہے ہر کے خون میں دوران کے ساتھ شامل نہ ہو۔

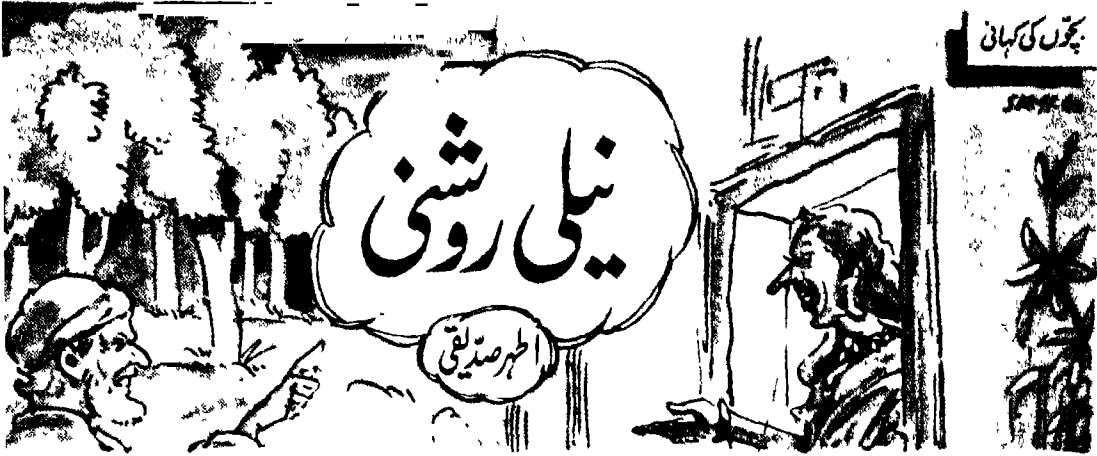
خدا خدا کر کے آٹھ روز گزرے اور میں نے پتہ تڑا کر اسپتال کی چار دیواری چھوڑی۔ پیٹ کا رخم اچھا ہو چکا تھا۔ میں آزادی کے ساتھ چل پھر سکتی تھی اور بقول ارجمند کے اب مجھ کو زیادہ دنوں تک ٹھیرا کر اسپتال کو کوئی فائدہ بھی نہ تھا۔

میرے اس کہنہ مریض سے نجات پانے یا اینڈیکس کے جھنجھٹ کو ہمیشہ کے لیے نکال پھینکنے پر سب لوگ خوش تھے سوائے ان ضعیف حکیم صاحب کے جن کی بقراطیت کا مذاق ماموں میاں دن رات اڑا کر کرتے تھے جنھوں نے میرے آپریشن کی خبر وحشت اثر سننے ہی بڑی قرارت سے فرمایا ”خدا خیر کرے، ٹھیک کیا ٹھیک کیا۔ اللہ کا شکر جو صحت ہو گئی مگر خدا کرے آئندہ بھی سب ٹھیک رہے۔“

دن اور رات کی گردش مہینوں اور سالوں میں گزرتی گئی۔ میری صحت دن بدن گرتی چلی جا رہی تھی، پہلے تو معالہ صرف قتل اور سر کے درد پر مل جاتا تھا لیکن اب خون کی کمی کے آثار شروع ہو گئے اور دیکھتے ہی دیکھتے میں برسوں کی مریض معلوم ہونے لگی۔ بھڑوی ڈاکٹر کے نسخے، وہی دوا خانوں کے چکر۔ کوئی کہتا معدہ خراب ہو، کوئی کہتا جگر کی حالت ابتر ہو، کسی نے درم معدہ بخون کیا، کسی نے آنتوں کی کمزوری، شہ پریشاں خواب من از کثر تبخیرا۔“

پھر وہی سرکاری اسپتال کی چار دیواری، وہی اسپیشل وارڈ، وہی ڈاکٹر نعمان اور وہی صبح، جو ایک ہفتہ سے ہزار شخصوں کو گھیرا ہوا تھا، روز ایک





بہت زمانہ گزرا ایک سپاہی تھا، جس نے مدتوں تک بادشاہ کے لیے بڑی بڑی جنگیں لڑی تھیں لیکن جیسے ہی جنگ ختم ہوئی، امن سکون کا زمانہ دایں آیا، خود غرض اور احسان فراموش بادشاہ نے اسے لوگری سے علیحدہ کر دیا اور اس سے کہا 'اب تم گھر جاسکتے ہو، مجھے اور تمھاری ضرورت نہیں رہی، میں نہ اب تمھیں تنخواہ دے سکتا ہوں اور نہ ہی روٹی کپڑا۔ سپاہی نے بادشاہ کی بڑی خوشامد کی لیکن بادشاہ نے اسے ایک نہ سنی۔ مجبوراً سپاہی محل سے باہر نکل آیا۔ اس کی سمجھ میں کچھ نہیں آ رہا تھا کہ وہ اپنے گھر سے اتنی دور بغیر روپیہ پیسے کے کیسے اپنا کام چلائے گا۔ ایک دن وہ اسی شہر میں لوگری تلاش کرتا رہا لیکن جب اسے کسی نے بھی اپنے یہاں ملازم رکھنا گوارا نہ کیا تو وہ مجبوراً اپنے گاؤں کی طرف چل پڑا۔ اس میں اسے جنگل سے گزرنا پڑا۔ ابھی اس نے جنگل کو طے بھی نہ کیا تھا کہ رات ہو گئی۔ ابھی وہ رات گزارنے کے لیے کوئی جگہ تلاش کر رہا تھا کہ اسے ایک روشنی نظر آئی۔ وہ روشنی کی طرف چل پڑا۔ قریب پہنچ کر معلوم ہوا کہ روشنی ایک جھوٹے سے مکان کی کھڑکی سے آرہی ہے۔ سپاہی اس جنگل میں مکان دیکھ کر خوش بھی ہوا اور حیران بھی۔ کچھ دیر تو وہ یہ سوچتا رہا کہ خدا جانے کس کا مکان ہو وہ اسے رات گزارنے کی اجازت دے یا نہ دے۔ آخر اس نے دروازہ کھٹکھٹایا۔ یہ مکان اتفاق سے ایک بوڑھی چڑیل کا تھا۔ چڑیل نے کھڑکی میں سے جھانک کر پوچھا، 'کیا چاہتے ہو؟' سپاہی نے جواب دیا 'مجھے رات کو ٹھہرنے کی جگہ دے دو، اگر آج بوسے تو کچھ کھانے کے لیے بھی، کیونکہ میں نے دو دن سے کچھ کھایا بھی نہیں ہے۔' چڑیل نے کہا، 'میں تمھیں ٹھہرا سکتی ہوں اور کھانے کے لیے بھی دے دوں گی بشرطیکہ تم میرا ایک کام کر دو۔' سپاہی نے پوچھا، 'دو کیا کام ہے؟' چڑیل نے جواب دیا، 'کل تمھیں میرے باغ کو ٹھیک کرنا ہوگا۔' سپاہی خوشی سے اس کام کے لیے تیار ہو گیا۔

سپاہی کو پورا دن کام کرتے گزر گیا اور جس وقت کام ختم ہوا اسے شام ہو چکی تھی اور وہ اس قدر تھک گیا تھا کہ اپنا سفر جاری نہ کر سکتا تھا، اس لیے اس نے چڑیل سے درخواست کی کہ اسے ایک رات اور ٹھہرنے کی اجازت دے دے۔ چڑیل تیار ہو گئی، لیکن اس نے کہا، 'تمھیں اس کے باغ میں کوئی بھی بھری ہوئی لکڑیوں کو جھوٹے جھوٹے ٹکڑوں میں کاٹنا ہوگا تاکہ میں انھیں جلا سکوں۔ سپاہی بخوشی راضی ہو گیا، لیکن وہ اگلے دن بھی اپنے چھوٹے ہاتھوں سے کام کر رہا تھا، کیونکہ سارا دن اسے لکڑیاں کاٹنے گزر گیا تھا اور وہ بری طرح تھکن سے چھوڑ چکا تھا، اس لیے اس نے دوبارہ چڑیل سے درخواست کی کہ ایک رات اور گزار لینے دے۔ چڑیل نے جواب دیا، 'کوئی ہرج نہیں، میرے پاس تمھارے لیے ایک کام اور ہے۔ جنگل میں ذرا دور پر ایک خٹا کنواں ہے، تمھیں اس میں اتر کر میری 'نیلی روشنی' لانی ہوگی، جو کہ کافی عرصہ ہوا میرے ہاتھ سے اس کنویں میں گر پڑی تھی اور میں بڑھاپے کی وجہ سے نکال سکتی تھی۔'

اگلے دن چڑیل سپاہی کو کنویں تک لے گئی اور اسے ایک ٹوکری میں بٹھا کر نیچے اتار دیا۔ اسے جلد ہی وہ نیلی روشنی مل گئی۔ اس نے چڑیل

آواز دی کہ وہ اسے اوپر کھینچ لے۔ ابھی سپاہی اوپر پہنچے بھی نہ پایا تھا کہ چڑیل نے اس سے نیلی روشنی مانگی۔ سپاہی سمجھ گیا کہ بڑھیا اس سے نیلی روشنی لے کر اسے واپس کنویں میں پھینک دینا چاہتی ہے۔ سپاہی نے کہا، ”پہلے مجھے اوپر آکر اطمینان کا سانس لینے دو پھر تمہیں نیلی روشنی دوں گا۔“ چڑیل کو اس بات غصہ آگیا اور اس نے سپاہی کو نیلی روشنی کے کنویں میں دھکیل دیا۔

سپاہی کنویں کی تہ میں جا پڑا۔ قسمت اچھی تھی کہ زیادہ چوٹ نہیں آئی۔ سپاہی نے چاروں طرف نظر دوڑائی، کنویں کی دیواریں بالکل سیاہ تھیں۔ وہ کسی طرح بھی اوپر نہ چڑھ سکتا تھا۔ مجبوراً قسمت پر شک ہو کر بیٹھ گیا۔ اس نے اپنی جیب سے پائپ نکال کر تمباکو بھرا اور اس نیلی روشنی سے اپنا پائپ جلایا جیسے ہی پائپ میں سے دھواں نکلا اس دھوئیں میں ایک چھوٹا سا سیاہ آدمی نمودار ہوا اور کہا، ”سرکار میرے لیے کیا حکم ہے؟“

سپاہی ایک دم اتنا حیران اور پریشان ہوا کہ اس کے منہ سے ایک لفظ بھی نہ نکل سکا۔ اس چھوٹے آدمی نے دوبارہ کہا، ”آپ جو کام بتائیں میں اسے پورا کروں گا۔“ مجھے آپ اپنا غلام سمجھیے۔“ اب سپاہی کے جان میں جان آئی اور اس نے کہا، ”مجھے اس کنویں سے باہر نکالو۔“ اس نے سپاہی کا ہاتھ اور ذور سے کنویں کی دیوار پر لٹ ماری۔ فوراً ہی ایک دروازہ نمودار ہوا۔ یہ ایک سرنگ تھی جو اس تہ خانہ سے گزرتی تھی جہاں چڑیل نے اپنا سونے کا جواہرات کا خزانہ چھپا رکھا تھا۔ سپاہی نے جتنا سونا اور جواہرات لیے جاسکے لیے لیے، اور جب دونوں بائیں اٹسے تو سپاہی نے کہا، ”اب تم جاؤ اور کے ہاتھ پاؤں باندھ کر اس کنویں میں پھینک دو۔“ وہ چھوٹا آدمی غائب ہو گیا اور تھوڑی دیر بعد سپاہی نے چڑیل کی چوڑی کی آواز سنی۔ وہ آدمی دوبارہ ظاہر ہو اور پوچھا، ”کیا اور کوئی کام ابھی باقی ہے؟“ سپاہی نے کہا، ”نہیں اب اور کوئی کام نہیں ہے، تم جاسکتے ہو، لیکن جس وقت مجھے تمہاری مدد کی ضرورت پڑے فوراً آنا۔“ اس نے کہا، ”جب مجھے بلانا ہو اسے پائپ کو نیلی روشنی سے جلانا میں حاضر ہو جاؤں گا۔“ یہ کہہ کر وہ غائب ہو گیا۔

سپاہی چلتے چلتے ایک شہر میں پہنچا۔ اندوہاں کی سب سے اچھی سرائے میں ٹھہرا اور سب سے عمدہ کمرہ اپنے لیے منتخب کیا۔ کمرے میں اطمینان، بیٹھ کر اس نے اپنا پائپ نکالا اور اسے نیلی روشنی سے جلایا۔ فوراً ہی وہ چھوٹا سا سیاہ آدمی حاضر ہو گیا۔ سپاہی نے اس سے کہنا شروع کیا، ”میں نے بڑی محنت اور دیانت داری سے بادشاہ کے لیے بڑے بڑے کام سرانجام دیے۔ لیکن اس نے میری خدمات کا یہ صلہ دیا کہ مجھے لڑکی سے علیحدہ کر دیا اور بھوکا مرنے کے لیے چھوڑ دیا۔ اب میں اس سے انتقام لینا چاہتا ہوں۔“ میں تمہارے لیے کیا کر سکتا ہوں، مجھے بتاؤ۔“ چھوٹے آدمی نے کہا۔ سپاہی نے جواب دیا، ”رات کو بادشاہ کے محل میں جا کر اس کی لڑکی کو اٹھا لو! میں اس سے ملازموں کی طرح کام لوں گا۔“ ”میرے لیے تو یہ کوئی مشکل کام نہیں ہے لیکن تمہارے لیے خطرناک ہو سکتا ہے۔“ اس نے سپاہی کو تنبیہ کی۔ لیکن سپاہی اپنی بات بڑاڑا رہا۔

جیسے ہی بارہ بجے وہ بادشاہ کی لڑکی کو لیے ہوئے آ پہنچا۔ سپاہی نے فوراً ہی لڑکی کو حکم دیا کہ جھاڑو اٹھا لے اور کمرے کی صفائی کرے۔ جب شہزادی جھاڑو دے چکی تو سپاہی نے اس سے کہا کہ وہ اس کے جوتے اتارے اور ان پر پالش کرے۔ شہزادی نیم غنودگی کے عالم میں اس کا ہر حکم بجالاتی رہی جیسے ہی مرغ نے بانگ دی چھوٹا آدمی نمودار ہوا اور شہزادی کو واپس اس کے کمرے پر پہنچا دیا۔

صبح کو شہزادی نے اپنے باپ سے کہا کہ رات اس نے ایک عجیب و غریب خواب دیکھا ہے۔ میں نے دیکھا کہ کوئی مجھے ایک سپاہی کے کمرے میں لے گیا اور سپاہی نے مجھ سے جھاڑو دلوائی اور اپنے جوتوں پر پالش کروائی۔ میں جانتی ہوں کہ مجھے ایک خواب تھا۔ لیکن عجیب بات یہ ہے کہ میں اس طرح تھک گئی ہوں کہ جیسے واقعی میں نے یہ تمام کام کیا ہو۔“

بادشاہ کافی دیر تک سوچتا رہا اور آخر کار اس نے اپنی بیٹی سے کہا کہ تم رات کو اپنی جیب میں مٹر بھر لینا اور جیب میں ایک چھید کر لینا۔ اگر کوئی واقعی تمہیں محل سے لے جاتا ہے تو مٹر اس سے میں گرتے چلے جائیں گے اور اس طرح ہم اس آدمی کو پکڑ لیں گے۔ جس وقت بادشاہ اپنی بیٹی سے یہ باتیں کر رہا تھا۔ وہ چھوٹا آدمی قریب ہی کھڑا ہوا سب کچھ سن رہا تھا۔ اس رات اس نے شہزادی کو بھر سپاہی کے کمرے میں پہنچا دیا۔ مٹر اس سے بیٹھ گئے۔ لیکن اس چھوٹے آدمی نے ان دونوں کو سمیٹ کر تمام گلی کوچوں میں پھیلادیا۔ سپاہی نے تمام رات شہزادی سے ایک ملازمہ کی طرح کام لیا اور صبح ہونے سے پہلے ہی اسے واپس

محل پہنچا دیا۔ صبح کو بادشاہ نے شہزادی سے پوچھا، تو شہزادی نے بھرپوری کہانی سنائی لیکن اس نے کہا کہ وہ مولے کے والے میری جیب سے غائب ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ میں نے خواب نہیں دیکھا بلکہ وہ سب کچھ حقیقت تھا، بادشاہ نے فوراً ہی اپنے آدمی اس کی جستجو میں بھیج دیے لیکن کچھ تہہ نہ چل سکا کیونکہ مشر تمام شہر میں پھیلے ہوئے تھے جنھیں بچے جمع کر رہے تھے اور ایک دوسرے سے کہہ رہے تھے کہ رات آسمان سے مڑوں کی بارش ہوئی ہو۔

اب بادشاہ بہت پریشان ہوا۔ اس نے شہزادی سے کہا کہ میں نے ایک اور تجویز سوچی ہے اور اس نے شہزادی کے کان میں وہ تجویز بتادی۔ اب چھوٹا آدمی بہت پریشان ہوا اور سیدھا سپاہی کے پاس پہنچا اور اسے بتایا کہ کل کی تجویز تو مجھے معلوم ہو گئی تھی اس لیے میں نے اس کا علاج نکال لیا تھا۔ آج حالات مختلف ہیں پتہ نہیں انھوں نے کیا ملے کیا ہو۔ اس لیے بہتر یہ کہ تم اب شہزادی کو مت بلاؤ ورنہ مصیبت میں پڑ جاؤ گے۔ سپاہی نے اس سے کہا ”جو ہوگا دیکھا جائے گا تم شہزادی کو لے کر آؤ۔“

تیسری رات بھی شہزادی سپاہی کے کمرے میں پہنچادی گئی اور اس نے تمام رات کام کیا لیکن اس سے پہلے کہ وہ چھوٹا آدمی اسے واپس لیجانے کے لیے آتا اس نے اپنے باپ کے کہنے کے مطابق جیکے سے اپنا جوتا سپاہی کے کمرے میں چھپا دیا۔

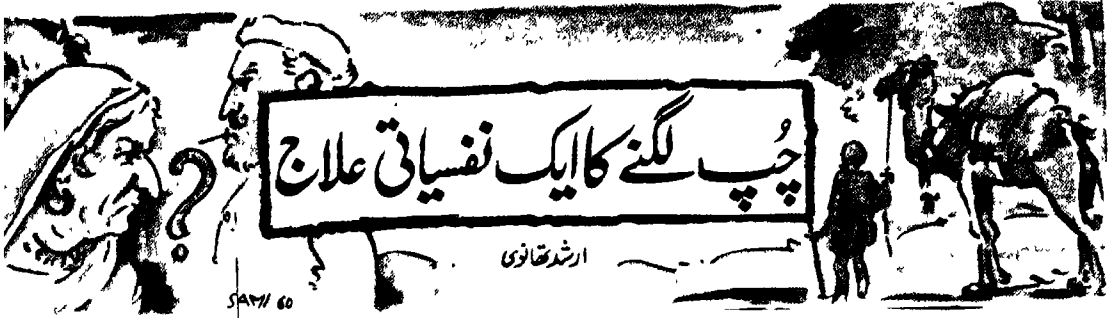
صبح ہوتے ہی بادشاہ نے سپاہیوں کو جوتے کی تلاش میں روانہ کر دیا۔ انھوں نے ہر جگہ جان ماری یہاں تک کہ اس سرے میں پہنچ گئے، جہاں سپاہی ٹھہرا ہوا تھا۔ سپاہی کو جیسے ہی معلوم ہوا وہ بھاگ پڑا۔ لیکن جوتا ملے ہی بادشاہ کے سپاہی اس کی تلاش میں نکل کھڑے ہوئے اور جلد ہی اسے جا پکڑا اور لا کر جیل میں ڈال دیا گیا۔ سپاہی کو سب سے زیادہ انوس اس بات کا تھا کہ وہ جلدی میں نہ صرف اپنا تمام سامان بلکہ ”نئی روشنی“ بھی چھوڑ گیا تھا۔

اس نے ایک سپاہی کو جو اس کا دوست رہ چکا تھا اپنے قریب بلایا اور کہا کہ میں جس کمرے میں ٹھہرا ہوا تھا اس میں میری ایک گھڑی رکھی ہوئی ہے اگر وہ تم مجھے لا دو تو میں تمھیں کچھ ایسی چیز دوں گا کہ تمام عمر تمھارے کام آئے گی۔ وہ بڑی جلدی اس کی گھڑی لے کر واپس آگیا۔ سپاہی نے اسے تھوڑا سا سونا اور کچھ جواہر دے دیے۔ جب وہ چلا گیا تو سپاہی نے اپنا پائپ نئی روشنی سے جلایا اور چھوٹے آدمی نے ظاہر ہو کر کہا، ”خوف زدہ اور پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے صبح کو سپاہیوں کے ساتھ چپ چاپ بادشاہ کے دربار میں چلے جانا لیکن اپنے ساتھ نئی روشنی لیجانا مت بھولنا۔“

اگلے دن سپاہی کو دربار میں حاضر کیا گیا۔ ہر چند کہ اس کے خلاف کچھ ثابت نہ ہو سکا مگر جوتے نے اسے پھانسی کا حکم سنایا۔ سپاہی نے بادشاہ سے درخواست کی کہ مجھے پھانسی سے پہلے پائپ پی لینے کی اجازت دی جائے۔ بادشاہ نے بلا تکلف اس کی درخواست منظور کر لی، اور اس سے کہا، ”تم ایک نہیں تین پائپ پی سکتے ہو۔“ سپاہی نے پائپ نکالا اور اسے نئی روشنی سے جلایا۔ جیسے ہی پائپ میں سے دھواں نکلا چھوٹا آدمی اپنے ہاتھ میں ایک بڑی سی لکڑی لیے ہوئے نمودار ہوا اور پوچھا، ”کیا حکم ہے؟“ ”ان جوتے اُدھے ایمان جوں کو معہ بادشاہ کے مارنا شروع کر دو۔ اور اس وقت تک مارو جب تک یہ معانی نہ مانگ لیں۔“ اس نے سب کو بری طرح مارنا شروع کر دیا۔ بادشاہ بری طرح لوکھلایا۔ اس نے کہا خدا کے لیے مجھے چھوڑ دو میں اپنی لڑکی سے تمھاری شادی کر دوں گا اور اپنی تمام سلطنت تمھیں دے دوں گا مگر مجھے اب اور زیادہ نہ مارو۔ سپاہی نے جوتے آدمی کو روک دیا اور بادشاہ سے کہا، ”اپنا وعدہ پورا کر دو۔“

جب بادشاہ نے اپنی لڑکی کی شادی اس سے کر دی تو اس نے بادشاہ سے کہا کہ مجھے تمھاری سلطنت نہیں چاہیے یہ تمھیں ہی مبارک رہے۔ میرے پاس خود تم سے زیادہ مال و دولت موجود ہے۔ لیکن ایک بات کا خیال رہے کہ آئندہ کبھی کسی کے ساتھ نا انصافی نہ کرنا، ورنہ تمھارا حشر اس سے بھی زیادہ خراب ہوگا۔

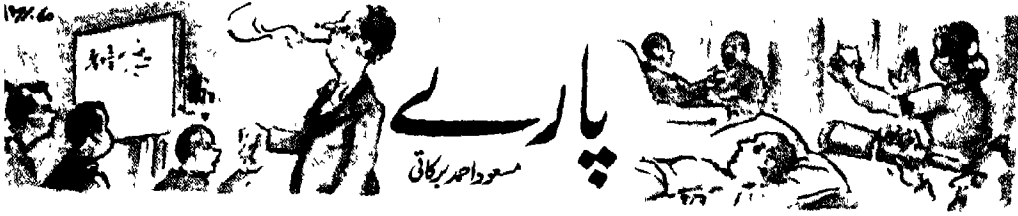
بادشاہ نے اسے سینے سے لگالیا اور کہا، ”کیونکہ میں بوڑھا ہو چکا ہوں، اس لیے میں چاہتا ہوں کہ اب سلطنت کا کاروبار تم سنبھال لو۔ آخر کار سپاہی نے سلطنت کا تمام کام سنبھال لیا اور سب ہنسی خوشی رہنے لگے۔ سنا ہے کہ وہ ”نئی روشنی“ آج بھی بادشاہ کے خزانے میں محفوظ ہے۔



ان کی بیوی بہت پریشان ہوئے۔ خود سے گفتگو کا آغاز کیا۔ مگر جواب سول سرجن کو بلا کر دکھایا۔ اس کی تیز و تند دوامی پلاٹیں، اثر ہوتے کر یونانی علاج کیا۔ وہ بھی مفید نہ ہوا۔ تب انھیں لے کر دلی آئے اور حاجی صاحب میں حاضر دی۔ حکیم صاحب نے نبض دیکھی حال سنا، پھر کو کرنے کے بعد پوچھا۔ سب سے آخری بار مدیعتہ کن حالات میں کیا کی تھی۔ ڈپٹی صاحب نے بہت دیر تک حافظہ پر زور ڈالا، پھر سوچے اونٹوں کی مسواکوں والی بات بتائی۔ عبدالحمید خاں صاحب نے ایک پھلکا نسخہ لکھ دیا کہ دو روز پلا کر تیسرے دن لا کر نبض دکھائیے یہ لہجہ کی پابندی تھیں، روز مقررہ پر ڈولی میں آئیں۔ حکیم صاحب جس وقت نبہ لے رہے تھے ایک آدمی دوڑا ہوا آیا، اور گھبرائے ہوئے لہجے میں کہنے لگا: مسواکیں جو اونٹوں پر لڑ کر آئی تھیں، ان میں آگ لگ گئی اور ذرا دیر راکھ کا ڈھیر ہو گئیں۔ حکیم صاحب نے پوچھا کچھ تو بج گئی ہوں گی پائمر نے جواب دیا، ایک بھی نہ بچی۔ یہ سنتے ہی ڈپٹی صاحب کی والدہ ڈوا سے بول اٹھیں، سب جل گئیں۔ آدمی نے جواب دیا، جی ہاں۔ اس مرد کے بعد حکیم صاحب نے کچھ مفروضات تجویز کر کے ڈپٹی صاحب سے کہہ اک روز یہ چیزیں پلائیے۔ مدیعتہ کی خاموشی جاتی رہے گی اب وہ با کیا کرے گی اور ایسا ہی ہوا۔ ڈپٹی صاحب کئی روز دلی میں اور مقیم لے جب پورا اطمینان ہو گیا تو لے کر رخصت ہوئے۔ ان کو بتا دیا گیا تھا مسواکوں کے آنے اور جلنے کی خبر مفروضہ تھی اور حکیم صاحب کے زیر اس شخص نے یہ پارٹ کیا تھا۔ جس پر ڈپٹی صاحب نے لے معقول بھی دیا۔

۱۸۹۹ء کا ذکر ہے جب دہلی میں حاذق الملک اول حکیم عبدالحجی صاحب مطب مرجع انام تھا۔ دوندوڑ کے شہروں سے مریض علاج کرنے آتے تھے، میرے بچے جی بازار ملی ماران کے کٹرہ حکیم محمود خاں کی ایک حویلی میں رہتے تھے، اندروں سے ایک ڈپٹی سپرنٹنڈنٹ روراز اخبار کے نام سے کھلتے تھے حکیم صاحب کا ان سے ربط تھا اور روزمرہ کی گفتگو میں بعض اس معزز پیشہ کی باتیں بھی ہو جاتی تھیں۔ جن کو باوجود کم عمری کے میں بھی بڑے شوق سے سنا کرتا تھا۔ ان ہی میں سے ایک یہ بھی ہے۔ جو پورے صحت کے ساتھ مجھے یاد ہے۔ واقعات کی ترتیب میری ہے۔

لوپی کے ایک ڈپٹی کلکٹر ایک ضلع سے دوسرے ضلع میں تبدیل ہوئے۔ اس زلزلے میں ریلوں کا حال ہر طرف بکھا ہوا نہیں تھا۔ خام سڑکوں پر عورتاں بیل گاڑیوں میں سفر ہو کر آتے تھے۔ ڈپٹی صاحب بھی اپنی بیوی بچوں اور والدہ محترمہ کو ساتھ لے کر بیلوں میں روانہ ہوئے۔ چلتے چلتے دو پہر ہو گئی۔ گرمیوں کا موسم تھا، ایک جگہ کنواں اور درختوں کا جھنڈ دیکھ کر کچھ دیر آرام کرنے اور کھانا کھانے کے لیے ٹھہر گئے۔ کچھ دیر بعد چند لڑے ہوئے اونٹ بھی وہاں آ گئے۔ ان پر تمباکو کے پتے لڑے ہوئے تھے، جو اس طریقے سے رکھے گئے تھے کہ بڑے بڑے پتوں کی موٹی موٹی ڈنڈیاں ایک ایک طرف کو نکلی ہوئی تھیں۔ ڈپٹی صاحب کی والدہ نے جوان کو دیکھا، تو انھیں مسواکوں کے سر سے بچیں۔ اور حیرت زدہ ہو کر بولیں، اتنی مسواکیں کیا ہوں گی۔ ڈپٹی صاحب بتانا ہی چاہتے تھے کہ چھلے بچے کے روپڑے سے اس کی طرف مخاطب ہو گئے۔ اور اپنی والدہ کی غلط فہمی رفع نہ کر سکے۔ بات آئی گئی ہوئی اور بقیہ سفر پورا کر کے ڈپٹی صاحب جلنے تبادلہ پر پہنچ گئے۔ وہاں جا کر انرازا ہوا۔ ان کی والدہ کچھ چپ چپ سی ہیں۔ خیال ہوا کہ سفر کی مکان نے نہ صال کر رکھا ہو، مگر جب کسی دن مکان میں سے کسی سے کچھ مخالفت کی، نہ کسی خواہش کا اظہار کیا تو ڈپٹی صاحب اور



تحت البحر نیل ویزن

امریکا میں ایسے جہازوں کے تجربے کیے گئے ہیں جو نیل ویزن سے خاص قسم کے ساز و سامان سے آراستہ ہیں، محکمہ نے ایسے طریقے بھی نکالے ہیں جن سے یہ معلوم کرنے میں مدد ملے گی کہ پھیلیاں کہاں پکڑی جاسکتی ہیں سڑتہ تمھاری بنیاد پر یا نہی مگر یہ کرنے والوں کو یہ معلوم کرنے کے لیے بار بار جاں ڈالنا پڑتا ہے کہ کس جگہ پھیلیوں کی تعداد کتنی ہو۔ لیکن ادارے کے تجرباتی جہازوں پر جو نیل ویزن کا سامان نصب ہو اس کی وجہ سے یہ محنت کرنے کی ضرورت باقی نہ رہے گی۔

بٹن دبانے سے تشخیص مکمل

مستقبل قریب میں جبکہ علاج معالجہ زیادہ سے زیادہ آلاتی سامان پر منحصر ہو رہا ہو، بعض ڈاکٹر اس دن کی آمد کا انتظار کر رہے ہیں جبکہ برقی دماغ معالج کی جگہ لے گا۔ یہ برقی دماغ تمام امراض کی تشخیص کر لیا کرے گا۔ ڈاکٹر ونسن ایچ پرائس نے جان ہاپ کینس میڈیکل سوسائٹی میں یہ حیرت انگیز انکشاف کیا ہے۔

بایو کیمک طریقہ علاج کی طرح موصوف کا کہنا ہے کہ خون سے تمام بیماریوں کا نشان و پتہ ملنا چاہیے چنانچہ مغاسلی التہاب - دق دسل - دماغی بیماریوں اور جسمانی امراض میں خون میں کافی تفریق پائی گئی ہو اس کے علاوہ سرطان اور قلبی امراض کے مریضوں میں بھی فرق محسوس کیا گیا ہے۔ ڈاکٹر پرائس اور ان کے ساتھی ابھی پوری طرح مطمئن نہیں ہیں اور اس تجربے کی کامیابی کے لیے پانچ سال اور تجربات کرنا چاہتے ہیں۔

حرکت قلب معلوم کرنے کا آلہ

شکاگو میں ایک چھوٹا سا آلہ جسے مریض کے بازو پر باندھ دیا جاتا ہو ایسے مریضوں کی حرکت قلب معلوم کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہو جس پر عمل جاری ہو چکے ہو۔ یہ آلہ ڈاؤڈیاک مانیٹر کہلاتا ہو قلب کی حرکتوں کی آوازیں اس میں سے نکلتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے مکرہ جراحی کا ہر شخص مریض کی حالت

سے باخبر رہتا ہو۔ امریکی میڈیکل ایسوسی ایشن کے رسالہ کی تازہ اشاعت میں اس آلے کے استعمال کی ترکیب کا ذکر ہے۔

نئی دور بین

امریکی سائنس دانوں نے ایسے آلات تیار کیے ہیں جو روشنی کی مدد کائنات کے اجزائے ترکیبی کی تفتیش کر سکتے ہیں۔ توقع ہے کہ اس ایجاد سے چھوٹے ایٹمی ذرات اور سالموں اور دور افتادہ ستاروں کی ساخت کا مشاہدہ اور تجربہ کیا جاسکے گا۔

مشروبات اور درد دل

وجہ القلب عام طور پر زیادہ کام کرنے اور قلب کے عضلا کو مناسب آکسیجن نہ ملنے کی وجہ سے ہوتا ہو۔ لیکن ڈاکٹر جان ایف برگ اور پال من کا دعویٰ ہے کہ یہ ٹھنڈے مشروبات استعمال کرنے سے بھی ہو جاتا ہو زیادہ تر اسی سبب کارہین منت ہو۔ اکثر غذائی اشیاء کھانے کے بعد فوراً پڑ جائے یا کرا ہو۔ اگرچہ تفکرات بھی عام طور پر اس کا سبب ہوتے ہیں لیکن شادمانی میں بھی اس کا حملہ دیکھا گیا ہو۔ کبھی کبھی دن کو درد بالکل نہیں اور رات کو بستر پر لیٹتے ہی تکلیف شروع ہو جاتی ہو بعض مریضوں میں ایکٹروکارڈیوگرام لینا بھی کافی ہوتا ہو۔

ان تمام اقسام کے دردوں کا علاج جو ہفتہ میں یا سالوں میں ہیں یہ ہو کہ ایسے مریض کو یہ باور کرایا جائے کہ وہ بیمار نہیں ہو اور اسے کی زندگی میں پوری طرح مشغول رکھا جائے۔ ڈاکٹر برگ کا دعویٰ ہے کہ ۹۹ فیصد مریض بغیر کسی دوا کے اچھے ہو سکتے ہیں۔

بیویاں شوہروں سے زیادہ کام کرتی ہیں

برطانوی پادری کلیفورڈ ریڈر ویکر کا کہنا ہے کہ بیویاں اپنے شوہروں سے زیادہ کام کرتی ہیں۔ اپنے کلیسیائی رسالہ میں موصوف نے حال میں لکھہ شوہر تو گھر سے باہر کنٹینر میں اور دوسرے مقامات پر اپنا وقت گنواتے

ہیں اور ان کی بیویاں بے چاری گھر میں صبح سے رات تک کام کرنے کے باوجود اپنا کام ختم نہیں کر پاتیں۔

ایسٹروجن

طبی تحقیق کو اگرچہ ابھی تک قلب اور شریانوں پر غذائی چکنائی کے مضر صحت اثرات کا یقین نہیں ہوا ہے، لیکن معاصر طبی جدید تحقیقات کے نتیجوں کا یہ مزید انتظار کرنا نہیں چاہیے اور وہ سنسنی (امریکا کی ویم - ای میلر کمپنی کی تیار کردہ ایک دوا "ٹریپراول" استعمال کرنے پر آمادہ نظر آتے ہیں، جس کے بلے میں یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ "اب تک دو ہزار مریض اس دوا سے مستفید ہو چکے ہیں اور اس سے اسی فیصد مریضوں کے خون میں کولیسٹرول کی مقدار اتنی کم ہو سکتی ہے کہ شریانوں میں سختی پیدا نہ ہو"۔ واضح ہے کہ چکنائی کے ایک جزو کولیسٹرول کو ہی خون کی رگوں میں سختی پیدا ہونے کا اصل سبب سمجھا جاتا ہے جس کے نتیجے میں انسان بلڈ پریشر کا مریض بن جاتا ہے۔ یہ بیماری عورتوں کی بنیاد گہرے دوں کو زیادہ ہوتی ہے اور عورتوں کے بلے میں کہا جاتا ہے کہ وہ خون کی رگوں میں کولیسٹرول سے پیدا ہونے والی سختی سے قدرتی طور پر اس لیے محفوظ رہتی ہیں کہ ان کے جسم کی جنسی رطوبتیں شریانوں میں سختی پیدا کرنے والے مادوں کو جمع نہیں ہونے دیتیں۔ میل کمپنی کی تیار کردہ دوا "ٹریپراول" عورتوں کی جنسی رطوبت ایسٹروجن سے اپنی خصوصیات میں کچھ اتنی ملتی جلتی ہے کہ کمپنی اس دوا کو اپنے اشتہارات میں "سبغہ نسوانی ایسٹروجن" کہتی ہے جو جسم انسانی میں کولیسٹرول پیدا کرنے کا ذمہ دار اگرچہ کم ہے اور گلی کوٹھڑا جاتا ہے، لیکن تحقیق کا کہنا ہے کہ انسان کا جسم ایک ایسا کارخانہ ہے جو کبھی بھی چیز سے کولیسٹرول پیدا کر سکتا ہے۔ "ٹریپراول" ایک کیپسول کی شکل میں فروخت کی جا رہی ہے اور اسے دن میں ایک بار استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

سگریٹ نوشی نرم دل ہوتے ہیں

ایک فرانسیسی ماہر صحت ڈاکٹر پیرسے پتیل نے اپنے ایک حالیہ مقالے میں یہ بتایا ہے کہ سگریٹ نوشی سے سالانہ گیارہ ہزار فرانسیسی مر جاتے ہیں اور اگر یہ تعداد حادثوں، سبیل و دوق اور شراب نوشی سے واقع ہونے والی اموات سے زیادہ ہو۔ ڈاکٹر پتیل کا کہنا ہے کہ ان میں دس سگریٹیں پینے سے ایک فرد کی زندگی ڈھائی سال کم ہو جاتی ہے اور روزانہ تیس سگریٹیں پینے سے عمر میں پانچ سے چھ سال تک کمی ہو جاتی ہے۔ لیکن پانی اور سگایہ پینے والوں کو ڈاکٹر موصوف کے

خیال کے بموجب تمباکو نوشی سے زیادہ نقصان نہیں پہنچتا کیوں کہ یہ لوگ اکثر تمباکو کا دھواں اندر نہیں لے جاتے۔ ڈاکٹر پتیل نے یہ بھی بتایا ہے کہ تمباکو نوشی سے انسان کو بائی بلڈ پریشر، ہائپر کی خرابی، تنفس اور اعصاب کی بیماریاں، شریانوں، قلب اور پھیپھڑوں کی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ حال میں دو ہزار تین سو ساٹھ ایسے اشخاص کا مطالعہ کیا گیا جن میں سگریٹ اور پائپ پینے والے اس عادت کو ترک کر دینے والے اور تمباکو نوشی نہ کرنے والے بھی شامل تھے اور تحقیق اس نتیجے پر پہنچی کہ تمباکو نوشی کے مختلف طریقے رکھنے والوں کی شخصیت میں بھی بہت فرق ہوتا ہے۔ اس تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سگریٹ پینے والے پائپ پینے والوں سے اور سگریٹ نہ پینے والوں سے زیادہ فضول خرچ ہوتے ہیں۔ اس تحقیق کے نتیجوں سے یہ تو نہیں ثابت ہو سکا کہ تمباکو نوشی سے پھیپھڑوں کا کینسر نہیں ہوتا لیکن یہ رائے ضرور قائم کی گئی ہے کہ سگریٹ نوشی اور کینسر کے کچھ ارثی اسباب بھی ہو سکتے ہیں معائنہ باطن سے قاصر لوگ زیادہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں، اکثر شراب نوشی میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان کی زندگی میں بے ترتیبی پیدا ہو جاتی ہے جس سے ان کی قوتِ ملاضمت کم ہوتی چلی جاتی ہے اور وہ اپنے کو بیماریوں کا ایک آسان شکار بنا لیتے ہیں۔ اس تحقیق سے ایک اور نئی بات یہ معلوم ہوئی کہ سگریٹ پینے والے عام طور سے نرم دل ہوتے ہیں اور سگریٹ نوشی ترک کر دینے والے خستہ ہوتے ہیں۔

زبان سکھانے والی مشین

گورکی تعلیمی ادارے میں ایک ایسی مشین کا نمونہ بنایا گیا ہے جو غیر ملکی زبانوں کی مدرسین کی مدد کر سکتی ہے۔ یہ مشین طلباء کو ہر ایسا سبق پڑھا سکتی ہے جو پہلے سے پروگرام بنانے والے آلے کے ذریعہ جمادیا گیا ہے۔ یہ مشین طلباء کے تحریری بازبانی جوابات بھی چل کرتی ہے تاکہ یہ جانچا جاسکے کہ انھوں نے کتنا سیکھ لیا ہے۔ مشین کے ذریعہ طلباء کے جوابات کی جانچ کی جاسکتی ہے اور جو غلطیاں ہوتی ہیں مشین انہیں طلباء اور مدرسین کے لیے محفوظ کر دیتی ہے تاکہ جب چاہیں سبق کو کوئی بھی حصہ دہرایا جاسکے۔

مشینی حساب ماسٹر

اولیہ کے مقام پر ان دونوں آلات، الیکٹرانکس اور خود کار مشینوں کی ایک نامش ہو ہی چکی ہیں، الیکٹرونک مشین بھی پیش کی گئی ہے جو حساب کار کے فرائض سرانجام دیتی ہے۔ مشین کے کردار میں الیکٹرونک لگا ہوا ہے جس میں طلباء کو سوئیچ پیش کیا جاتا ہے اس کے بعد اسکرین پر سوالات دکھائی دیتے ہیں اور ان کے جوابات دیے جاتے ہیں۔ اس طلباء کو جو جواب صحیح ہے یا نہیں

(صحت کے لیے)

کی طرح دہلی و بھٹ سے بے نیاز ہو کر ان کا کٹھنوں علم دواؤں اور روزمرہ کے امراض کی ادویہ سے خالی ہو اور دوسری امراض میں ان کی ناکامی ضربِ لاش بن چکی ہو۔ ایک مرض سے نجات حاصل کرنے کے بعد دوسرے امراض کی پیدائش کی استعداد بڑھ جائے اور جسم کے طبی نظام اور طبی مزاج کی تخریب کی شکایت طبِ مغرب کے علاج کے متعلق عالم ہو۔ خود مغرب کے حقیقت پسند افراد کو اس امر کا شدید احساس ہو چلا ہو کہ طبِ مغرب میں عواقب کو نظر انداز کر کے صرف دفعِ اوقتی کی تدابیر سے سے مآثرِ مضر ہی کو کٹ کر الگ کر دیتے ہیں اور جہاں بڑھتا جا رہا ہو، جو مستقبل میں انسانی صحت کی مکمل تباہی اور معیاری صحت میں تیز تر تپتی پر لانا مستحکم ہوگا۔ علاوہ ازیں مشرقی یا یونانی نظامِ طبِ ملکی آب و ہوا اور عوام کے مزاج کے تقیاً زیادہ مناسب ہو اور یہی حقیقت ہو جو مشاہدے سے ثابت ہو اور اس کا عام طور پر اعتراف کیا جاتا ہے اور ہم ملے ملک میں اس حقیقت کو تسلیم کا درجہ دیا جاتا ہے۔ وہ بنیادی حقائق جن پر یونانی نظامِ طب مبنی ہے ایسے حقائق ہیں جن سے خواہ ہمارے ملک کے ڈاکٹر بے خبر ہوں لیکن یہ واقعہ ہو کہ اگر بریں فن ان کی سائنٹفک حیثیت کو ایک ایک کر کے تسلیم کرتے جاتے ہیں۔

نظریہٴ اخلاط (یعنی یہ کہ رطوبات بدن کا عدم توازن اور طبی حالت سے ان کا انحراف جسم میں امراض کی پیدائش کا اصل سبب ہو) اور مزاجی خصوصیات جس پر طبِ مشرقی کی بنا پر طبِ مغرب کے نزدیک قابلِ قبول نہیں ہیں۔ طبِ مغرب میں ان کے علاج میں انسان اور مزاج کو قابلِ اعتنا خیال نہیں کرتی بلکہ مرض کو ایک متعین، مستقل، ناقابلِ تغیر اور سالم حقیقت تصور کرتی ہے۔ جیسا کہ ان کے طریقہٴ علاج سے ثابت ہو۔ طبِ مشرق میں مرض کا علاج ”فرد“ کی خصوصیات کا لحاظ رکھ کر کیا جاتا ہے اور نہ صرف فرد کا بلکہ موسم اور ماحول کا بھی خیال رکھا جاتا ہے۔ اور خصوصیات مزاج کے ساتھ عمر، جنس، ملک، عادات و اطوار وغیرہ کو بھی ملحوظ رکھا جاتا ہے۔ مزید برآں مشرقی طریقہٴ علاج کے بعد کٹے چل کر پہلوی نقصانات ظہور میں آتے۔ اس کی اثر آفرینی اور دفعِ بخشی کی اس اعتماد سے پیدائش کی جاتی ہے جو اس کو عوام کی نظر میں حاصل ہو۔ اس کی طرف کشش اور مقبولیت میں اس کی ارزانی کو بھی دخل ہو۔ اگر با اختیار کی ناقدر شناسی کے باوجود اس کی طرف مخلص کارِ جہان بڑھتا ہی جا رہا ہو کیونکہ اس کا دامن ایسے بس بھرے پہلوی اثرات سے بالکل پاک ہو جس سے جہریدہ دوائیں اور ضد حیات اور یہ (اینٹی بائیوٹکس) یا دوسری اپنی ظاہری آب و تاب اور دلآویزی کے آؤدہ ہیں۔ طبِ مشرق کی دوائیں ہماری اپنی تخلیق ہیں۔ یہ

دوائیں ہزاروں سال کے تجربات کا پتھر ہیں اور طبِ مشرق کے اہل ہزاروں سال کی آزمائش کے بعد ان کے متعلق جتنا گہرا تفصیلی تجربہ رکھتے ہیں اتنا طبِ مغرب کے عالمین اپنی نئی اور روز بدلنے والی دواؤں کے متعلق نہیں رکھتے۔ کل طبیعت کے عالمین جن دواؤں کی تعریفیں زمین آسمان کے قلابے ملاتے تھے آج ان کے محض نقصانات سے خائف و سرسید ہیں اور ان کو ہاتھ لگانے سے پرہیز کرنے کی تلقین کرتے ہیں۔ تاہم اگر جادو ہی ہو کہ جدید سحر کا ادویہ اور ضد حیات دواؤں کا صرف آخری حربے کے طور پر اختیار کیا جائے اور جہاں تک ممکن ہو ان کے استعمال گریز کیا جائے۔ ایسی صورت میں طبِ مشرق پر ان سائنٹفک ہونے کا الزام تراش نہایت مضحکہ خیز ہو۔ جب سے تجربات طب کی اہمیت و افادیت نظر باقی اور عملی دنیا سے مستحق ہوتی ہو اس طب کو مکمل طور پر ماقاعدہ نظامِ علاج کا مقام حاصل ہے اس میں شک نہیں کہ مشرقی طب سرجری (علم الجراحات) کے میدان میں بھرپور ہو۔ اس پس ماندہ حالت کے متعلق یہ کہا جاسکتا ہو کہ اس کو یہ روزِ بد ریاست کی پاد کی وجہ سے دیکھنا پڑا ہو، جو کہ دسی طب کی قیمت پر مغربی طب کو سنبھلتی رہی ہو اور وہ طب کو غیر ملکی طب کی بھیٹ چڑھاتی رہی ہو۔ موجودہ حکومت سے جو جہاں بانی کا وجدانی اور خدا داد ملکہ سے منصف ہو، ہم طب کے میدان میں امتیازی اور انقلاب کارناموں کی امیدیں قائم کیے ہوئے ہیں۔ آٹھ کروڑ اربانے وطن کی صحت کے مسئلہ کو حل کرنے کے لیے لازمی ہو کہ ساری طاقتوں کو مجتمع کر کے ان کا ٹیخ منزل کی طرف پھیر دیا جائے۔ ڈاکٹر جمعی مغربی خطوط پر تربیت دی گئی ہو جدید سائنس اور ٹیکنیک اپنی طرح آراستہ ہیں اور بیماریوں کے ایک وسیع دائرہ پر جاوی آسکتے ہیں۔ دور حکما بھی جتنی معلومات اور سرپرستی جاتی تجربات پر جو ہزاروں سال تک امراضِ جنگ لگاتار مشق و جہارت سے حاصل ہوئے ہیں، بخوبی قدرت رکھتے ہیں۔ یہ لوگ بھی امراض کے ایک وسیع دائرہ پر قابو رکھتے ہیں جن میں ایسے مرض بھی ہیں جو جدید طب کے لیے باہر ہیں، اس بات کا خیال رکھنا ملکی مفادات کے حق میں ہو کہ تقریباً ۱۰۰ ہزار قہ میں مشرقی مکتب کے معالجین (حکام) کو جو شہری اور دیہاتی علاقوں میں پھیلے ہیں، امراض سے جنگ میں اپنے جوہر دکھلانے کا موقع دیا جائے۔ اس بات کا احاطہ بھی پورے طور پر احساس رکھتی ہو کہ ایک طویل عرصے تک مغربی طب ناداروں اور دیہاتیوں کی کماحقہ امداد کے قابل نہیں ہو سکے گی اور کوئی نہیں کہہ سکتا کہ مجبوری کب تک باقی رہے گی۔ یا یہ کہ وہ وقت یقیناً آکر ہے گا کہ طبِ مغرب ہر دہائی کی رسانی یکساں طور پر ممکن ہوگی۔ کیونکہ امراض کی تشخیص میں ان کے

استعمالات بہت قیمتی اور پیسہ آلات کے متعلق ہر شے کی شکل ہوتی ہے۔ جن کے بغیر طب مغرب بالکل بے بس ہوتی ہو اور بعض بالکل معمولی بیماریوں میں بھی ان کے بغیر کام نہیں چلتا۔ مغرب کے نظام علاج میں صرف خوراک ہی اہمیت حاصل ہو اور مرض کے شیک ٹھیک ٹھیک کے بغیر خصوصی دوائیں تجویز کرنا ممکن ہی نہیں ہو اور اگر شخص میں ذرا سا تباہی برپا ہو اور پوسہ طور پر تشفی کے بغیر دوا دیدی جائے تو اکثر خطرناک نتائج کا موجب ہوتا ہو کیونکہ طب مغرب کی جملہ خصوصی ادویہ از قبیل زہر ہوتی ہیں۔ جو جسم کو تو بحالت میں نقصان پہنچاتی ہی ہیں اور اگر غلط تجویز ہو جائیں تو ان کے نقصانات ظاہر ہو کر شدید تر ہوتے ہیں۔ طب جدید کی دواؤں کے ساتھ جس قسم کی غذا کا استعمال لازمی ہوتا ہو اسکی استطاعت ہماری ملک کی آبادی میں سے ۵۰ فیصد کو نہیں ہو۔ سرکاری اسپتال کے ڈاکٹر سے معلوم ہوا ہو کہ اسپتالوں میں ایک مریض کی غذا پر تقریباً دو سو روپے یومی صرف ہوتے ہیں حالانکہ عوام کے وارڈوں میں اس کا اہتمام بہت اعلیٰ پیمانے پر بھی نہیں ہوتا۔ اگر غذا مناسب نہ ہو تو تیز دوائیں اور زیادہ نقصان کا موجب ہوتی ہیں۔ یہ ایک ہم نکتہ ہو جس کی طرف بہت کم توجہ دی گئی ہو۔ یہ بھی وجہ ہو کہ علوم مغربی علاج کے بعد مرض سے کامل طور پر شفا یاب نہ ہونے کی شکایت کرتے ہیں۔ دوسرے غذا اور دیگر ضروریات کا اہتمام نہ ہونے کی وجہ سے مغربی علاج کے مہیا ہونے کے باوجود دھرم رہ سکتے ہیں۔ پہلے سے عوام کو مغربی علاج راست نہ آنے کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہو کہ یہ ہر اعتبار سے اہل ثروت ہی کے درد کا داراں ہو اور غریب لوگوں کے لیے رحمت ہونے کے بجائے اکثر حالات میں رحمت کا باعث ہوتا ہو۔ لہذا نادار افراد اور دیہات کے لوگوں کے لیے یونانی نظام طب ہر اعتبار سے زیادہ موزوں ہو اور وہ خود بھی اسی طریقہ علاج کو ترجیح دیتے ہیں۔

مذکورہ بالا حقائق سے یہ بات واضح ہو کہ ہمارے ملک کے عوام کیوں اتنی مشرقی علاج کے طریقے کی طرف مائل ہیں۔ دراصل انکا یہ میلان حقیقت پسندی اور تجرباتی علم پر مبنی ہو۔ اندریں حالات مشرق اور مغربی مکاتب اور ان کے حامیوں کی سرپرستی اور ان دونوں طبی نظاموں سے فائدہ اٹھانے کی غرض سے یہ ناگزیر ہو کہ معمولی مانگوں پر چلنے کی پالیسی کو اختیار کیا جائے۔ مشرق اور مغربی مکاتب اپنے اپنے ممتاز اوصاف رکھتے ہیں اور ایک دوسرے کی خامیوں کو پورا کرتے ہیں۔ ایک دوسرے سے تعاون کر کے یہ نہ صرف علاج کی برکات میں توسیع کر سکتے ہیں بلکہ بزرگ کے کام میں بھی مدد دے سکتے ہیں۔

دوسرے ممالک کے اعداد و حقائق سے اس دعوے کی پوری پوری تصدیق ہوتی ہو مثال کے طور پر چین کو پیش کیا جا سکتا ہو۔ طبی میدان میں اس کی حالیہ

فتوحات و حقیقت نہایت شاندار ہیں اور یہ ساری فتوحات قدیم چینی طب کو جدید سائنس کی مدد پر لے آئے سے ہوئی ہیں اور اسی امتیازی روش کی بنا پر چینی نے جو محنت اور محنت میں پاکستان جیسے حالات سے دوچار تھا، اپنے مسائل کو نہ صرف خوش اسلوبی سے حل کر لیا ہو بلکہ طبی سائنس میں ایسے اضافے کیے ہیں جو کی وجہ سے اس نے ساری دنیا کی توجہ کو اپنی طرف جذب کر لیا ہو۔ چین میں مغربی اور چینی حکاک ایک دوسرے کے ہاتھ میں ہاتھ دے کر ترقی کی راہ پر گامزن ہیں اور ان دونوں میں خفیہ ترین منافقت کے نام و نشان کا سراغ نہیں ملتا۔ تعجب ہو کہ یہ کیوں سمجھا گیا ہو کہ جو پالیسی چین میں کامیاب ہو اور وہاں اس سے شاندار نتائج ظہور میں آئے ہیں پاکستان میں کامیاب نہیں ہو سکتی اور اگر ایسا نہیں سمجھا گیا ہو تو ہمارے ملک میں بھی اس پالیسی کو اب تک کیوں اختیار نہیں کیا گیا ہو اور آئندہ اس پالیسی کو اختیار کرنے سے کیوں گریز کیا جا رہا ہو، جو پاکستان جیسے حالات میں ہمیں میں بڑی کامیابی کے ساتھ چل رہی ہو۔ چین میں مریض کو پوری آزادی ہو کہ وہ جس طریقہ علاج کی طرف چاہے رجوع کرے۔ وہاں ایلیو میٹھوں ہی کا مدیکل سٹریٹن پیش کرنے کی پابندیاں عائد کر کے مریضوں کو کسی خاص نظام طب کی طرف رجوع ہونے کے لیے مجبور نہیں کیا جاتا ہو اور اس طرح خاص طریقہ علاج کے عاملین کے لیے ناجائز آمدنی کا راستہ کھول دینے اور مریضوں کو جھوٹ بولنے اور جعلی سارٹیفکٹ حاصل کرنے کے لیے زہر بار ہونے کی صورت پیدا نہیں کی جاتی۔ پاکستان میں جہاں رحمت حاصل کرنے کے لیے صرف ڈاکڑی سٹریٹن پیش کرنا ضروری ہو، بیماروں، ان کے بیمار داروں اور سرپرستوں پر مرمے کو ماراں شاہ ملاز دانی کہاوت پوسہ طور پر صادق آتی ہو اور ملک کی اخلاقی حالت کو جو مغرب کی مادی تہذیب کے غلبہ کی وجہ سے پہلے ہی رو بہ زوال ہو خراب سے خراب تر ہو جانے کے مواقع ہم پہنچتے ہیں۔ چین کے اسپتالوں میں دونوں نظام رائج ہیں اور مغربی طرز کے ڈاکڑوں کے لیے لازمی کرنا گیا ہو کہ وہ چین کے طریقہ علاج کو بھی سیکھیں۔ جہیں میں چینی طریقہ علاج کے پانچ لاکھ سے زائد عاملین موجود ہیں۔ یہ لوگ شہروں میں بھی ہیں اور دیہاتوں میں بھی ستر ہزار کی تعداد میں مغربی طریقہ علاج کے ماہر ہیں جو کہ پاکستان کی طرح خاص طور پر شہروں میں کام کرتے ہیں۔ ۱۹۵۰ء کے بعد سے تین سو سے زیادہ اسپتال اور بہت بڑی تعداد میں ڈسپنسریاں کھولی جا چکی ہیں۔

ہندستان میں بھی آئندہ ترقی سے بڑی دلچسپی لی جا رہی ہو وہاں بھی یہ محسوس کر لیا گیا ہو کہ آئندہ دوا کو پوسہ طور سے مدد پر لانے بغیر صحت کے

مسائل کو حل نہیں کیا جاسکے گا۔ اندھامذہب کا بحوں میں اور دیر کو اختیار پائی نہیں
کائنات سے شامل کر لیا گیا ہوا حکومت کی طریقہ علاج کی سرپرستی کر رہی ہو۔

تاگزیر ہو کر یہاں ملک میں بھی قومی صحت کے مسئلے کو کاسیائی کے ساتھ حل
کر لے کر لیے مشرقی ریوانی طب سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جائے۔ دونوں نظاموں
کی خوبیوں کو یکجا کر کے پاکستانی طب کی تخلیق کا وقت آگیا ہو۔ حکومت کو وقت
ضائع کیے بغیر دوسری طب کی طرف سرپرستی کا ہاتھ بڑھانا چاہیے۔ نہ جانے پاکستان کیلئے
قومی طب کا بلند نصب العین جو شرقی طب کے حاملین کے دلوں میں کر دینے لے رہا ہو حکومت
کے عائشہ خیال میں بھی موجود ہو یا نہیں۔ بظاہر تو ایسا معلوم ہوتا ہو کہ وزارت صحت
ابھی تک تبدیل کی اس بلندی تک نہیں پہنچی ہو۔ بہر حال اس بات کی شدید ضرورت ہو
کہ دونوں مکاتب فراخ دلی کے ساتھ ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کے لیے آگے گھمیں
اور شرقی طب کے لیے قاضی اور وزیرینہ ہسپتال کھولے جائیں مشرقی طب کے استہلال
کے بعد ہی حکومت کو اس بات کا صحیح اندازہ ہو سکے گا کہ شرقی طب مسائل صحت کو
حل کرنے میں کتنی کامیاب ہو اور یہ کہ مشرقی طب کو عوام کی نگاہ میں کتنی وقعت حاصل
ہو اور وہ اس کے کس قدر دلدادہ ہیں۔ ہمیں کامل یقین ہو کہ اگر حکومت نے یونانی
اسپتالوں کے کھولنے کے لئے میں ہماری درخواست پر عمل کیا تو وہ اس پالیسی کو بھی
اختیار کرنے پر دل سے مائل ہو جائے گی جس پر چین میں پورے طور پر اور ہندوستان میں
ایک حد تک عمل ہو رہا ہو۔

ڈاکٹر صاحبان خواہ مشرقی طب متفرق ہوں، لیکن مشرقی طب کے حاملین اتنے
وسیع النظر و دانش خیال اور عالی حوصلہ ضرور ہیں کہ ان کی دلی خواہش ہو کہ ایسی طبی
دستاویزوں کا قیام عمل میں لایا جائے جس میں دوسری مغربی طب کی اعلیٰ تعلیم حاصل
کر سکیں۔ مغربی طب کی بقدر ضرورت مہارت تو طبیہ کالجوں کے خارجہ امتحان طلباء
پر بھی لکھتے ہیں۔ لیکن اپنی طب کے ارتقاء، احیاء اور پاکستان کے لیے قومی طب کی
تخلیق کے شدید جذبہ کے تحت وہ مغربی طب میں بھی اعلیٰ دستگاہ حاصل کرنا ضروری
خیال کرتے ہیں۔ ان کی خواہش ہو کہ دوسری اترق علاج کو ترقی دینے کے لیے ہر ممکن ذریعہ
سے استفادہ کیا جائے اور مفید مطلب بات جہاں بھی نظر آئے اس کو اٹھا لیا جائے۔

مسائل کو تو ان کا مذہب، مذہبی یقین کرتا ہو کہ اچھی بات خواہ کبھی سے ملے اس کو
بھی گڑھ میں باندھ لے۔ کارآمد معلومات کو اپنی پونجی سمجھیں اور اس کو اپنی گم شدہ
متاع سمجھ کر اپنے خزانے میں جمع کر لیں اور اس کے فیض کو بابتھنیں پوری السایت
کے لیے عام کر دیں۔ متاع علم ایسی پونجی نہیں ہو جو صرف کوٹھ سے گھٹ جائے اور

چراغینے سے دوسرا اس سے محروم ہو جائے۔ جدید تحقیق سے تعصب تو دور کرنا
تو اس کی قدر دانی میں کسی سے پیچھے نہیں رہنا چاہتے۔ ڈاکٹروں میں اور ہم میں
اتفاق ہو کہ وہ بغیر دیکھے بھالے اور بلا جملہ و چراغ مغرب کی ہر تحقیق کو اپنا بن
ہیں اور ہم حکیم شلوک بجا کر اور دیکھ بھال کر قبول کرنا چاہتے ہیں۔ سونا خوراک
ہو ہم اپنی کسوٹی پر پرکھ کر قبول کریں گے۔ ہم کو اپنے اسلاف سے بدگمانی
بلکہ ہمیں ان پر خیر ہو۔ ہم اپنی قدیم تاریخ سے باخبر اور اپنی ثقافت اور تہذیب
خوبیوں سے واقف ہیں۔ ہمیں اپنے بزرگوں کے علوم کی قدر و قیمت کا بھی صحیح
ہو۔ ہم اگلوں کے مرقیوں اور روحانی مکاشفوں کے منکر نہیں اور نہ کچیلوں
مادی مشاہدات کی خواہ مخواہ نفی کرنا چاہتے ہیں۔ ہم نہ احساس کمتری میں
ہونا چاہتے ہیں، نہ خوش فہمی کا شکار ہم اپنی انفرادیت کے اجزا میں نہ
چیزوں کو ضرور برقرار رکھنا چاہتے ہیں جن کی خوبی تجربے سے منکشف ہو
ہم دوسروں کی سطوت اور تمہاری سے مرعوب ہو کر اپنی خود داری کو
دینا نہیں چاہتے اور ذہنی غلامی کو کسی صورت سے قبول کرنے کے لیے تہ
ہیں۔ ذہنی غلامی کو ہم سماجی غلامی سے مکروہ تر خیال کرتے ہیں۔ یہ ہوا
نقطہ نظر۔ جس کو وزارت صحت اور طب مغرب کے نمائندوں کو آ
سمجھ لینا چاہیے۔

ہم طب مشرق کا جدید نصاب تیار کر رہے ہیں جو مذکورہ بالا
تحت مرتب کیا جا رہا ہو۔ ہم طب مغرب کی کتابوں کے ساتھ ساتھ طب
قدیم کتابوں کا بھی اپنی ملکی زبان اردو میں ترجمہ کرنا چاہتے ہیں۔ ہمارا
ہو کہ حکومت کو طب مشرق کی ریسرچ کے لیے مرکز ادویات میں اعلیٰ بیانیے
کھولنا چاہیں اور برادائے مشرقی طب کے اطباء اور طب معری کے حامل
ہونے چاہیں۔ طب مشرق اور مغرب کے اداروں، اسپتالوں، کالجوں،
نیردوسرے سامعک لیسرچ کے اداروں کا باہمی تعاون صحت کے دائرہ
نمایاں ترقی کا ضامن ہو سکتا ہو اور اس طریقہ کار پر عمل کر کے دونوں ٹانگوں
کی برکات کا عملاً تجربہ کیا جاسکتا ہو۔

”ہمدرد صحت کے مضامین کے متعلق“

اپنی رائے لکھیے۔ ہم آپ کے مشوروں کا خیر مقدم کریں

مشرق کو مشرقی نظریے دیکھیے

پاکستان کے ہونے والے دار الخلافہ "اسلام آباد" میں ایک پبلک ہیلتھ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے قیام کی یقینی طور پر بڑی خوش آئند خبر موجودہ حکومت اور وزارت صحت نے صحت عامہ کے باب میں اب تک جو کام کیے ہیں، ہم کہ وہ ایک خاص نقطہ نظر سے اور ایک مخصوص پالیسی طرز علاج کی سرپرستی کے جذبے سے کیے گئے ہیں، مگر یہ کسی طرح نہ کہا جاسکتا کہ وہ بے وزن ہیں۔ درحقیقت ان کا اتنا وزن ہو کہ اسے محسوس کیا جاسکتا ہو۔ خزانہ کی بجائے ادوی کی آتی بھی مثالیں پاکستان کے دورِ سابق میں نہیں ملتی۔ وہاں صرف باتیں ہی باتیں تھیں کام نہ تھا، اب باتوں سے کام بھی نظر آتا ہے۔

پاکستان جیسے ملک کا۔۔۔ ہمارے ذریعہ صحت کے الفاظ میں غریب ملک کا۔۔۔ مسئلہ صحت حل کرنا کام نہیں ہو۔ اس کے لیے تنگ و دو ہی کافی نہیں ہو، بلکہ توازن بلکہ کمی ضروری ہو۔ اس کے لیے غیر ملکی امداد پر بعض کافی نہیں ہو، بلکہ یہ سمجھنا بھی ضروری ہو کہ خود ہمارے ملک کے ذرائع اور وسائل کیا ہیں اور وہ تو قیں کیا ہیں کہ اس مقدس زمین پر استعمال کیا جاسکتا ہو۔ ان ہی صفحات میں ہم نے بار بار بتایا ہے کہ ایک مخصوص طریقہ علاج بھروسہ کر لے اور ملکی ذرائع اور حاملین طبی مشرقی کو یکسر نظر انداز کرنے کی پالیسی ملک کے حق میں مفید نہیں ہے، ہر چند کہ حکومت نے حکموں اور دیکھوں کو آزادانہ پر یکیش کرنے کی آزادی دی ہو اور یقیناً وہ مریضوں کو امراہ کے جنگل سے نکالنے میں بڑھ چڑھ کر کام کر رہے ہیں اور ہر چند کہ حکومت نے یہ وعدہ کیا ہے کہ وہ یونانی طریقہ علاج اور اس کی ترقی کی راہ میں مڑا نہیں ہو اور یونانی ادارے ترقی کی راہ پر چل رہے ہیں، لیکن محض یہ کافی نہیں ہے، پبلک ہیلتھ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے دائرہ عمل کی طرف جو اشارات ملتے ہیں، وہ اس اعتبار سے یقیناً خوش آئند ہیں کہ اس موقع پر حکومت یونانی، ویدک اور ہومیو پیتھک طریقہ ہائے علاج سے صرف نظر کرنے کا، نہیں رکھتی، بلکہ ان طریقہ ہائے علاج اور ان کے اصولوں کے مطابق تیار ہونے والے مرکبات اور مفردات پرما تحقیق واکرنے کا ارادہ رکھتی ہے۔

ہماری دانست میں یہ پہلا موقع ہو کہ مشرق کو مشرقی نگاہ سے دیکھا جا رہا ہو۔ تاہم اس انداز فکر ناواقف نہیں ہیں جو مغرب میں پیدا ہوا ہے۔ جدید علاج اہد دکاؤں کی برکات کے بعد اب امریکا اور کینیڈا سب اس طریقہ علاج کی طرف متوجہ ہیں جس نے مشرق میں جنم لیا اور آج بھی جس سے پورا مشرق مستفید ہوتا ہے۔ ہم مغرب کی نگاہ کو مشرقی نہیں بنا سکتے، اس لیے وہ اس باب میں جو قدم اٹھائے گا اس کی صحت ہم اس وقت کوئی حکم نہیں لگا سکتے، لیکن مشرق میں رہنے والوں کو اپنی نگاہ کو مشرقی رکھنا چاہیے۔ مغرب کی عینک جو سامنے کی اب غلطی نہیں کرنی چاہیے۔



عقلمندانِ حسین

شمارہ ۱۰ اکتوبر سنہ ۱۹۶۰ء جلد ۲۹

۱	مشرق کو مشرقی نظریے دیکھیے ایڈیٹر
۲	صحت و شفا ڈاکٹر میرولی الدین
۵	ابن البیثم محی الدین الالوائی
۷	انسان کی سات حیاتی عمریں ڈاکٹر محمود علی
۹	ہم کھانا کیوں کھاتے ہیں؟
۱۳	جب کسرت زکری چاہیے حامد اللہ آفسر
۱۵	غلاب کچھ حقیقتیں فرحت قسمر
۱۷	خانہ دار خواتین سعید طاہر صدیقی
۱۹	عجیب غریب ولایتیں حامد اللہ آفسر
۲۱	کرامات (افسانہ) اثر زید پوری
۲۵	ہمیشہ
۲۷	سوال و جواب
۳۰	بازو کی دوزشیں موسیٰ اقبال حسین
۳۳	احسان کتری سے نجات سید محمد عارف ہدایتی
۳۵	قینچی (افسانہ) کاوش امیلیا پارودمان
۳۹	اور شہزادی زندہ رہی
۴۱	ابھی تو میں جوان ہوں
۴۳	پاٹھے مسعود احمد برکاتی
۴۶	یکٹے روزگار صفات کے انسان علامہ الدین

نہایت حیرت انگیز

طب روحانی صحت و شفا

ڈاکٹر میر علی الدین ایم۔ اے۔ بی۔ ایچ۔ ڈی (لندن)، پیر شریف الہیہ و فیروز خان، حیدرآباد

پاک میں از نظر پاک پر مقصود رسید احوال از چشم دوہیں در طبع خام افتاد

ہماری اکثر بیماریوں کی علت جذبات کا شور و شر ہوتا ہے۔ غضب باطل، حسد کینہ، خوف، تفرقہ خاطر، غم و حزن، بالوسی وغیرہ نظام عصبی کو کمزور کر دیتے ہیں اور عضویت کو بے جان۔ اسی قسم کے جذبات و افکار ان تمام سلبی قوتوں کو بھی بیدار کر دیتے ہیں جو خارج سے نظام عضویت پر حملہ کرتی ہیں اور اس کو تباہ کر دیتی ہیں۔

شرکی ان تمام قوتوں سے رہائی ایک آسان طریقہ سے ممکن ہے اور وہ طریقہ یہ ہے کہ ہم پاک نظر پیدا کریں اور اس کو بلند و برتر مقاصد پر مرکوز کریں۔ سیدنا اہلسنی علیہ السلام نے اپنے حواریوں کو نصیحت فرمائی تھی کہ ”تم اپنے خزانہ کو جنت نعیم میں محفوظ کر دو، کیوں کہ جہاں تمہارا خزانہ ہوگا وہیں تمہارا قلب بھی ہوگا۔“

زمان و مکان کی فانی و دگریز پانچیزوں سے قلب کو وابستہ کرنے کی بجائے ہمیں اس کو رفیع و منفی مقاصد سے وابستہ کرنا چاہیے۔ ان تمام چیزوں سے جو پاک بے عیب، لطیف و جمیل ہوں۔ اگر ہم ان علوی و روحانی چیزوں پر اپنی فکر کو مرکوز کریں تو ہمارے قلوب میں ان چیزوں کی محبت پیدا ہو جائے گی جو ابدی و سرمدی ہیں، جو خیر و صداقت و جمال کے کامل مظہر ہیں، جو ہمیں سرور و شادمانی عطا کرتی ہیں اور ہماری صحت کے معیار کو بلند کرتی ہیں۔ اب ہمارا تعلق ان الہی قوتوں سے ہو جاتا ہے جو ہماری ہر آن مدد کرتی ہیں اور ہماری حفاظت کرتی ہیں۔ علوی و روحانی چیزوں سے محبت پیدا کر کے ہم جنت نعیم میں اپنا خزانہ محفوظ کرتے ہیں اور جیسا کہ کہا گیا، جہاں ہمارا خزانہ ہوتا ہے، وہیں ہمارا قلب بھی اٹکا ہوتا ہے۔ اب ہمارے لیے شہنوں الہیہ پر فکر کو مرکوز کرنا آسان ہو جاتا ہے اور جمیع مہارک و قوی کے ساتھ حق تعالیٰ کی طرف توجہ کرنے میں ممکن ہو جاتی ہے۔ کیوں کہ ہمارا قلب اب ان سے مانوس ہو جاتا ہے اور جہاں ہمارا قلب ہوتا ہے وہیں ہمارے خیالات بھی ہوتے ہیں۔ جب قلب میں حق تعالیٰ کی محبت کا شعلہ بھڑک اٹھتا ہے تو تمام سلبی و منفی جذبات و خیالات دفع ہو جاتے ہیں اور سکینت نامہ کا نزول ہونے لگتا ہے اور تمام امراض و نقائص سے جسم کو نجات مل جاتی ہے:

عشق آمد و شد جو خنم اندر رگ و پوست تما ساخت مرا تہی و پُر ساخت ز دوست
اجزائے وجودم ہنگی دوست گرفت نامے است زمن بر من باقی ہمداد است

اس باطنی تیز سے ظاہر بالکل بدل جاتا ہے۔ باطنی اطمینان و سکون ہمارے سارے ظاہری طور و طریق کو بدل دیتا ہے۔ تنگ مزاجی زود رنجی یا ندو جسی بالکل غائب ہو جاتی ہے۔ مزاج کی حدت برد قلبی سے بدل جاتی ہے۔ تعصب و عدم برداداری، حلا و ارادہ انداز دفع ہو کر تحمل، حلم و بردباری پیدا ہو جاتی ہے اور تمام جسمانی تکالیف و درد ہو جاتی ہیں۔ خوف رنج ہو کر اعتماد و سکون قلبی پیدا ہو جاتا ہے۔ جُت نفس و استیثار، خود مرضی و غرور طلبی کا نشان تک باقی نہیں رہتا، اسی لیے تو کہا گیا ہے:

عشق بتان و خورشین بفر و شش

کہ ازیں خوب تر تجارت نیست

مراقبہ صحت

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم۔ اے۔ بی۔ ایچ۔ ڈی (لندن) پروفیسر جامعہ عثمانیہ، حیدرآباد

حق تعالیٰ میں اب آپ کے حضور میں دست بستہ کھڑا ہوں اور جانتا ہوں کہ آپ حاضر و ناظر ہیں اور نظر رحمت سے مجھے دیکھ رہے ہیں حق تعالیٰ میں آپ کے حضور میں اپنی جان اپنی محبت کا ہدیہ پیش کرتا ہوں اور اس کی قبولیت پر خیمہ قلب سے شکر گزار ہوں :

بِسْمِ اللّٰهِ اَنْتَ رَبِّیْ حَقًّا حَقًّا سُبْحٰنُكَ لَا یَا رَبُّ تُعْبَدُ اَوْ رِقًا

حق تعالیٰ! جیسا بھی ہوں، مجھے قبول فرمائیے اور میری کمزوریوں اور بیماریوں کو اپنی قوت و شفا سے ڈھانک لیجیے تاکہ میں آپ کی رحمت و جمال کا کامل منظر بن جاؤں اور درد مندوں کے درد اور بیماریوں کے مرض کو دفع کر سکوں۔ آپ کا عبد کامل بن کر میں جس سے بلوں اُس کو شفا، فرح و مسرت کا پیغام پہنچاؤں :

بندۂ عیب دار کس نخر د او بہ صد عیبہا خرید مرا

میرے قلب پر آپ کی سکینت کا نزول ہو رہا ہے۔ وہ سکینت جس سے میری روح، میرا ذہن اور میرا جسم شفا یاب اور قوی ہو رہے ہیں۔ آپ کے سایہ رحمت میں میں آرام سے ہوں، آپ کی قوت و کمال سے بہرہ یاب :

چول باد لبے آرام گیرد ز وصل دیگرے کے کام گیرد

اب میں ہر درد و غم اور الجھن سے آزاد ہوں اور جانتا ہوں کہ میرے لیے جس چیز میں خیر و فلاح ہے وہی مجھے پہنچ رہی ہے۔ بس اس ابدی صداقت سے واقف ہوں کہ جو آپ کا گرویدہ و عاشق ہے، ساری کائنات اس کی خدمت گزاری میں مصروف ہوتی ہے۔ دنیا میں ہر کسی کا کوئی ہوتا ہے، آپ کے سوا یہ کوئی نہیں

آپ کے سوا مجھے کسی کی نہ ضرورت ہے اور نہ کسی کی احتیاج :

ہر کے درجہاں کسے دارد من ترا دارم و ترا دترا

کفی باللہ، ولیاً و کفی باللہ نصیراً

آج کے دن میں آپ کی حیات و قوت سے معمور اپنے فرائض کی ادائیگی میں مصروف ہوں۔ زندگی کے خُس سے جو آپ ہی کے خُس کا عکس ہے، شاد کام اور ہر تجربہ سے آپ کی معیت کے ادراک کے ساتھ بہرہ و یاب ہو رہا ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ آپ جس کے ساتھ ہوں وہ زندگی کے کارزار میں ہمیشہ ہی غالب رہتا ہے :

لے درد ما برائے خدا جلوہ گر شدیم

دیگر ہر اچھے ہست ہما از برائے ماست

میں نے یورپ میں کیا دیکھا!



ترکی : مشرق و مغرب کا امتزاج 'یورپ' کی بساؤ سیاست پر ایشیاء کا زبردست مبرہ۔ رومی مصطفیٰ کمال اور نصر الدین خواجہ کا وطن۔

یوگوسلاویہ : اپنی قوم کے نجات دہندہ مارشل ٹیٹو کی عہداری جہاں اس وقت بیداری جنم لے رہی ہے۔
آسٹریا : اوپرا اور شہر و فخر کی دنیا جہاں فاتح موسیقی موزارٹ، اہامی راگوں کے خالق بیٹھوون اور ماہر جراثیم حکیم سلویز پیدا ہوئے۔
سوئٹزر لینڈ : یورپ کا کشمیر، سیاحوں کی جنت، جہاں لوگ آج بھی قدرت سے ہم آہنگ ہیں۔

ان چار ملکوں کی سیاحت پر مشتمل
حکیم محمد سعید دہلوی

یورپ نامہ (جلد اول)

اُردو زبان میں پہلا معلومات افزا، متنوع اور دلکش سفر نامہ جس میں انفرادی اور اجتماعی زندگی کے وہ پہلو اجاگر کئے گئے ہیں جنہیں لکھنے سے اب تک مورخ کا قلم قاصر رہا ہے۔ انداز نگارش شگفتہ و پُر مزاج۔
سائز بڑا : صفحات ۳۹۶، ہارڈنگی تصاویر ۱۶، دورنگی تصاویر ۲۳، پکار رنگا رنگی گرد پوش خوبصورت کس میں بنیادیت آفندہ رنگ



ہمدرد اکیڈمی - نیوٹاؤن - کراچی ۵



ابن البشیم

مولانا محی الدین الالوانی



حالاتِ مُنہنے کے بعد ارادہ کیا کہ کوئی ایسی تدبیر کی جائے جس سے مصر کے باشندے دریائے نیل سے ہر حالت میں مستفید ہو سکیں۔ ایسا نہ ہو کہ جس سال دریا نہ چرھے یا کم چرھے اُس سال زراعت اچھی نہ ہو اور جس سال طینیانی ہواس سال زراعت اچھی ہو۔ ابن البشیم کا اس بارے میں یہ خیال تھا کہ چون کہ دریائے نیل مصر کے ایک حصہ میں بلند نی سے نشیب میں گرتا ہے، اس لیے ایک بہت بڑا بندھ باندھا جائے جس کے ذریعہ پانی ضائع ہونے سے محفوظ رہے اور آبِ پاشی کی ضرورتیں بخوبی پوری ہو سکیں۔ ادھر جب سے ابن البشیم کا یہ ارادہ خلیفہ کو معلوم ہوا تھا، تب سے وہ اس یگانہ روزگار حکیم سے ملاقات کا بہت زیادہ متحلی تھا۔ چنانچہ بادشاہ نے دریائے نیل کے متعلق حکیم سے بات چیت کی اور اسے بتایا کہ میں بھی نیل کے متعلق وہی ارادہ رکھتا ہوں جس کے بارے میں تم سوچ چکے ہو۔ ابن البشیم انجینیئروں اور کاری گروں کی ایک جماعت نے کہ دریائے نیل کی تحقیقات کے لیے گیا۔ لیکن راستہ میں اُس نے مصری فنِ تعمیر کے اعلیٰ نمونے سنگ تراشی، معنوری وغیرہ دیکھے تو اس نے خیال کیا کہ قدیم مصری ماہرین فنِ تعمیر اور انجینیئرز جنھوں نے ایسی شاندار اور نادر عمارتیں بنائی ہیں جو آج کل کے عالم میں شمار ہوتی ہیں، دریائے نیل پر بندھ باندھنے اور اس سے آبِ پاشی کی سہولتیں مہیا کرنے سے کیوں غافل رہے۔ اگر نیل سے آبِ پاشی کا انتظام ممکن ہوتا اور بندھ باندھا جاسکتا تو کچھ ماہرین یہ کام فوراً کرتے، لہذا میرا یہ ارادہ صحیح نہیں ہے، بلکہ ناممکن المصہول ہے۔ یہ سوچ کر ابن البشیم کی بہت پست ہو گئی، چنانچہ جب وہ اسوان کے مقابل مقام جنادل میں پہنچا تو اس نے دریائے نیل کے آبِ شاکر کو بہت غور سے دیکھا اور بندھ باندھنے کا طریقہ بخوبی سمجھا اور عملی طور پر تجربات بھی کیے، لیکن کامیابی کی کوئی صورت نظر نہ آئی، مہمور ہو کر غصہ عاظم ہو کر وہ واپس آیا اور اپنی غلطی کا اُس نے اعتراف کیا۔ اس نے اپنی ناکامی کی خلیفہ کو اطلاع دے دی۔ لیکن اس کی سخت ناکامی کی وجہ سے خلیفہ اس سے

پورا نام ابوعلی محمد بن الحسن بن البشیم تھا۔ بصرہ کا رہنے والا تھا، لیکن بعد میں ترک وطن کر کے مصر چلا گیا تھا اور آخر تک وہیں رہا۔ مصر اگر ابن البشیم جامو ازہر میں داخل ہو گیا۔ ابن البشیم سال میں دو کتابیں (ایک اقلیدس کی اور دوسری مجسطی کی) لکھتا اور انھیں فروخت کر کے اپنی گذر بسر کرتا۔ آخر تک اس کا یہی طریقہ رہا اور کبھی اس نے کسی سے مدد حاصل نہیں کی۔

ریاضی میں اپنے زمانہ کا سب سے بڑا عالم تھا اور اس علم میں اس کا کوئی مقابل نہ تھا۔ اخلاق کریمانہ سے مصطف تھا۔ طبیعت میں زہد بھی بے حد تھا۔ یہ ایک نہایت ذہین و مجتہد اسکیم تھا اور ہمیشہ علمی مشاغل اور تصنیف و تالیف میں مصروف رہتا تھا۔ ابن البشیم شروع ہی سے تعلیم کی طرف راغب تھا۔ تعلیم کے سوا اس کا اور کوئی شغل نہ تھا اور اس نے وہ تمام کام جو تعلیم میں رکاوٹ ڈالتے تھے ترک کر دیے تھے۔ اس لائق حکیم نے دنیا کے کاموں اور تھکڑوں سے نجات پانے کی یہ عجیب و غریب تدبیر اختیار کی تھی اور وہ دنیا کے مشاغل سے چھٹکارا پانے کے لیے دیوانہ بن گیا تھا۔ اس طرح اس کو مطالعہ کرنے اور تعلیم حاصل کرنے کا بہت اچھا موقع مل گیا۔ اُس کے بعد یہ مصر آیا اور وہاں اس نے اپنی علمی پیاس بجھائی اور علم و فضل میں کمال پیدا کیا۔

ابن البشیم زبانِ داں بھی تھا اور ایک اچھا خوش نویس بھی تھا۔ مختصر حالاتِ زندگی: ابن البشیم نے ابن البشیم کے تذکرہ میں لکھتے ہیں کہ: مصر کے علوی خاندان کے خلیفہ حاکم ہامرائہ کو، جو ایک بڑا فلسفی اور حکیم تھا، کسی طرح ابن البشیم کے حالات معلوم ہو گئے۔ اُسے ابن البشیم سے ملنے کا شوق ہوا اور یہ شوق اس قدر بڑھ گیا کہ خلیفہ نے ایک بڑی رقم بھیج کر ابن البشیم کو بلوایا۔ جب ابن البشیم مصر میں داخل ہوا اور قاہرہ کے قریب پہنچا تو خلیفہ اس کے استقبال کے لیے مصر کے دارالسلطنت قاہرہ کے دروازہ تک آیا۔ ابن البشیم چون کہ علمِ حساب اور ہندسہ میں ماہر تھا اس لیے اُس نے دریائے نیل کے

جن میں سے چند خاص کتابیں مندرجہ ذیل ہیں:

(۱) ذفر لوس کی کتاب المدخل اور اسطوکی چار منطق کی کتابوں کا خلاصہ۔

(۲) رسالہ فن شاعری میں، اس رسالہ میں یونانی و عربی ہر دو زبان کی شاعری کا اظہار مذکور ہے۔

(۳) اسطوکی کتاب النفس کا خلاصہ۔

(۴) مقالہ عالم جزئی (انسان) کی عالم کلی سے مشابہت کے بیان میں۔

(۵) عالم کی ابتداء، طبیعت اور کمال کے ذکر میں۔

(۶) مقالہ مبادی موجودات کے ذکر میں۔

(۷) مقالہ مشقت عالم کے بیان میں۔

(۸) جواب قول البعض المنطقیین فی موانع خالف فیہا من الامور الطبیعیۃ۔

(۹) رسالہ ایک مسئلہ کے جواب میں جو بغداد کے منطقی ابن السمع سے دریافت کیا گیا تھا اور وہ کوئی مقبول جواب نہ دے سکا۔

(۱۰) کتاب فی تقویم الصناعات الطبیعیۃ۔ یہ کتاب جالینوس کی تقریبات میں کتابوں کا نچوڑ ہے۔

(۱۱) برہان کے بیان میں مقالہ۔

مگر ان نہیں ہوا اور اُس نے ابن البشیم کا ہند مقول سمجھ کر قبول کر لیا، اس ہند بھی خلیفہ کو اس سے حقیقت رہی اور خلیفہ نے اسے کسی بڑے عہدہ کی پیش کش کی۔ ابن البشیم نے خلیفہ کی تیز مزاجی اور یہ معلوم ہونے کی وجہ سے کہ ملیفہ جس کی طرف سے بظن ہو جاتا ہے، اس کو اپنی جان بچانا مشکل ہوتا ہے، ہند قبول کر لیا۔ اُس نے یہ عہدہ چوں کہ بادل ناخواستہ منظور کیا تھا۔ اس لیے وہ کسی صودت سے اس کام کو چھوڑ دینا چاہتا تھا۔ آخر اس نے یہاں بھی اپنی پُرانی چال چلی، یعنی پاگل بن گیا اور دیوانوں کی سی حرکتیں کرنے لگا خلیفہ نے اس کی یہ حالت سن کر اس کی جائداد اور مال و دولت پر پابندی لگا دی اور نگرانی کا انتظام کر دیا، ابن البشیم اپنے مکان سے باہر جامعہ الازہر کے دروازہ پر ایک قہر میں چلا گیا اور عبادت و ریاضت میں مشغول ہو گیا۔ وہ ایک عرصہ تک یہیں رہا لیکن جب خلیفہ کا انتقال ہو گیا تو ابن البشیم نے اپنے ظاہری جنون دوانگی کا لباس اتار دیا اور پھر عقل مند ہو گیا اور اپنے مشاغل شروع کر دیے۔ اس مرتبہ وہ سال میں تین کتابیں لکھا کرتا، ایک اقلیدس میں دوسری متوسطات میں اور تیسری مسلطی میں اور انھیں فروخت کر کے اپنی گذر بسر کیا کرتا تھا جب وہ یہ کتابیں لکھنا شروع کرتا تب ہی سے علمی کتابوں کے شائقین اس کے پاس پہنچ جاتے اور بیشک ۵۰ مصری دینار دے کر یہ کتابیں خرید لیتے۔ یہ قیمت ایسی بچی تھی، جس میں کوئی کمی یا زیادتی نہ ہوتی۔

وفات: ابن البشیم نے شہرہ میں تریستھ سال کی عمر میں قاہرہ میں وفات پائی۔

تصانیف: ابن البشیم نے اگرچہ علاج معالجہ نہیں کیا لیکن اسطوادر جالینوس کی بہت سی طب و حکمت کی کتابوں کا اس طرح خلاصہ کیا کہ وہ بخوبی اور جلد سمجھ میں آنے لگیں۔ فن طب میں علم کے لحاظ سے وہ علائقہ وقت تھا۔ ابن البشیم کی تصانیف و تراجم بہت زیادہ ہیں۔ اُس کی تصانیف کی تفصیلیں ہیں:

(۱) علوم ریاضیہ کے سلسلہ میں اس کی تصنیف کی ہوئی پچیس کتابیں ہیں، جن میں اقلیدس، ہندسہ، علم العدد، حساب، جبر و مقابلہ و صوبہ گھڑی، علم آراء قبلہ نما اور جغرافیہ وغیرہ شامل ہیں۔

(۲) علوم طبیعیہ اور انہیات کے سلسلہ میں چوالیس کتابیں ہیں،

سوال و جواب

بعض حضرات سوال و جواب کے تحت اپنا سوال شائع کرنے کے لیے جو خط بھیجتے ہیں، ان میں اپنا پتہ تحریر نہیں کرتے۔ بعض خطوط ایسے ہوتے ہیں کہ ان کا ہمدرد صحت میں شائع کرنا مناسب یا مفید نہیں ہوتا یا وہ ذاتی و انفرادی نوعیت کے ہوتے ہیں، ایسے خطوط کا جواب اگر پتہ ہو تو، ان کو ڈاک کے ذریعہ ارسال کیا جاسکتا ہے۔ اس لیے قارئین ہمدرد صحت سے درخواست ہو کہ ازراہ کرم کوئی سوال ارسال فرماتے وقت اپنا مکمل و صاف پتہ ضرور تحریر فرمائیں۔ یہ پتے شائع نہیں کیے جاتے اور راز میں رکھے جاتے ہیں۔ نام و پتے سے خالی خطوط پر کوئی کارروائی نہیں کی جاسکتی۔

(ادارہ)



انسان کی سات حیاتی عمریں

ڈاکٹر عثمان، سکندر گاد (آندھرا)



اسفل کے لیے ضروری ہیں۔ خیال کیا جا رہا ہے کہ ان گروہوں میں سے کئی انسانی کے لیے بھی اسی طرح مفید ہیں، جس طرح کہ سابق میں دریافت کیے ہوئے حیاتیاتی مفید ہیں۔

اب حال یہ ہے کہ معلوم شدہ حیاتیاتی مجموعے انسان کی زندگی کے سارے مرحلوں کی خصوصیات کے لحاظ سے ساری دنیا میں استعمال کیے جا رہے ہیں اور انہیں ہر مرض اور پریشانی کے لیے دوائے شافی سمجھا جا رہا ہے۔

مرحلہ اول، زمانہ شیرخواری سے لے کر ۵ سال کی عمر تک
ڈاکٹر اور ہبہودی اطفال کے ماہر ۵ سال تک کے بچوں کے لیے تمام جانے گروہوں کا استعمال تجویز کرتے ہیں اور انہیں نمو جسم اور صحت مند بایڈگی کے شیرخواری کے زمانہ ہی سے نہایت ضروری خیال کیا جاتا ہے۔ دودھ میں حیاتی الف، ب، ج اور د (A, B, C, D) کا آمیزہ موجود ہوتا ہے، جو بچوں غذائیں نہایت اہمیت رکھتا ہے۔

نارنگی کے رس میں حیاتی ج (VIT. C) کمزرت ہوتی ہے۔ اگر ایہ روغن جگر یا ہی (کالڈیور آئل) کے ساتھ، جس میں حیاتی الف اور د کا بہر عمدہ ذخیرہ ہوتا ہے، یا ہائے تو مضبوط اور تن درست ہڈیاں، بال اور دانہ بننے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ ان حیاتیات کی کمی سے بچوں میں کساحت کا مرض ہو جاتا ہے، جس میں ہڈیاں نرم ہو کر ٹیڑھی اور ٹانگیں خمیدہ ہو جاتی ہیں۔

مرحلہ دوم، ۵ اور ۱۱ سال کے درمیان
۵ اور ۱۱ سال کے درمیان کی عمر والے بچوں کے لیے حیاتی الف نہایت ضروری ہے، تاکہ ان کے نمو پذیر جسم ان سرکاری متعدی امراض کے خطرات سے محفوظ رہیں جو اس عمر میں عام ہوتے ہیں۔ یہ حیاتیات بھی مچلی کے تیل اور تانہ دودھ سے بکثرت استعمال سے حاصل ہو سکتے ہیں اور بچوں کو سرکاری متعدی امراض سے بچا سکتے ہیں۔

آج حیاتیات کو ہر مرض کی دوا سمجھا جاتا ہے۔ سرکاری متعدی امراض سے لے کر نوزل و کام اور ذمخوں تک کے لیے، ڈاکٹر انہیں دودھ پلانے والی ماؤں اور شیرخوار بچوں کے لیے اور پیرائہ سالی کے امراض کے لیے تجویز کرتے ہیں۔ مختصر یہ کہ حیاتیات کا استعمال ایک طبی فیشن بن گیا ہے اور یہ کہنا باطل نہیں ہے کہ ہمد سے لے کر ہمد تک حیاتیات کو ہماری زندگی میں بڑی اہمیت حاصل ہو گئی ہے۔ یہاں تک کہ اب حاملین طب جدید "انسان کی عمر کو سات حیاتیاتی مرحلوں" میں تقسیم کرنے لگے ہیں جس سے ان کی مراد یہ ہے کہ عمر کے ان مختلف مرحلوں میں بعض حیاتیات خاص طور پر ضروری ہیں۔

عام طور پر یہ معلوم نہیں ہے کہ بعض حیاتیات جو ہماری غذاؤں میں موجود ہوتے ہیں، موجودہ صدی کے اوائل ہی میں دریافت ہو گئے تھے، لیکن آج ان کی اہمیت پر نوزل و دیا جاتا ہے۔ بلاشبہ ان حیاتیات کا انکشاف کرنے والے سائنس دان فریڈرک گاڈلنڈ ہاپ کنسن نے (جسے بعد میں "ہاپ" کا خطاب عطا کیا گیا)، اس صدی میں جتنی زیادہ جانیں بچائی ہیں یا جن کو حیات تازہ بخشی ہو، اتنی زیادہ شاید ہی کسی دوسرے نے بچائی یا بہتر بنائی ہوں۔ ہاپ کنسن نے ترقی طب میں جو حصہ لیا وہ پامچر اور دوسرے بڑے سائنس دانوں کے ادا کردہ حصہ سے کسی طرح کم نہیں ہے۔

ہاپ کنسن کو اپنے انکشاف کی اہمیت کا اندازہ تھا۔ گو اس نے صرف حیاتیات کے الف، ب، ج اور د گروہوں کی نشان دہی کی تھی۔ اس کے بعد یہ حقیقت ابھی طرح ذہن نشین ہوئی کہ، معلوم شدہ حیاتیاتی گروہ انسانی صحت و صحت مندی کے قیام و بقا کے لیے بالکل ضروری اور ناگزیر ہیں۔ اب بھی اس ضمن میں مزید تلاش و تحقیقات سال بہ سال جاری ہے اور سائنس دان ان بیش بہا مرکبات کے متعلق زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کر رہے ہیں۔ مثلاً آج کل سائنس دان ان حیاتیات گروہوں کی چھان بین کر رہے ہیں جو حیوانات

لے موسم، ۱۳ سال سے ۱۹ سال تک

قرب البلوغ اور نوبالغ افراد کے لیے (۱۳ سال سے ۱۹ سال تک کی عمر جن میں چاند پر بدخا داغ دجتے، مہلے اور ٹھنسیاں پیدا ہوجاتی ہیں عیناً ۱۰ اور ج (A.C) کا بکثرت استعمال مفید ہوتا ہے۔ چنانچہ اس عمر میں تانہ، سبزی، ترکاریاں اور دودھ بکثرت استعمال کرنا چاہیے، جن سے یہ حیاتیاتیں ل ہو سکتے ہیں۔

عمر چہارم، ۲۰ تا ۲۵ سال

اس سے آگے کے مرحلہ عمر میں، یعنی ۲۰ سال اور اس سے اوپر کے افراد میں بھی حیاتیاتیں کا استعمال ضروری ہے، تاکہ ان کا جسم قوت، طاقت اور انی حاصل کر کے پختگی کو پہنچے۔ ورزشوں، کھیلوں اور دوسرے محنت طلب اظہ کے لیے اس عمر میں کافی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ پھر اس عمر میں صحت نوجوان عورتوں، حاملہ عورتوں اور ماؤں کے لیے حیاتیاتیں بے حد ضروری رہنا گریز میں چنانچہ جانوروں پر تحقیقات کرنے سے ظاہر ہوا ہے کہ دودھ ان عمل حیاتیاتیں کی کمی سے جسم مادہ کے اندر بچہ کا نمو ناقص اور غیر طبعی ہوتا ہے خیال آجاتا ہے کہ حیاتیاتی قلت کی وجہ سے ایسی ہی خرابی حاملہ عورت میں نمود پذیر ہوتی ہیں بھی پیدا ہوجاتی ہے۔ اسی واسطے نوجوان حاملہ عورتوں کے لیے حیاتیاتیں کا استعمال ضروری ہے۔

سائنسی تحقیقات سے یہ بھی ظاہر ہوا ہے کہ جانوروں کی بہت سی انواع کا کافی حیاتیات، بالخصوص حیاتیات ای (VIT. E) کی رسد کے بغیر استقرار عمل میں واقع ہو سکتا۔ اب عام طور پر ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ یہی بات انسانوں پر بے صاف آتی ہے، اس لیے لوگوں کو احتیاطاً سفارش کرتے ہیں کہ شادی شدہ عورتوں جنہیں اطلاع کی خواہش ہو، حیاتیات E بکثرت استعمال کرنا چاہیے۔

عمر پانچم، ۳۰ سال سے اوپر عمر تک

اس سے آگے کی عمر کا مرحلہ (یعنی تیس سال سے لے کر اوپر عمر تک) افراد کے لیے بہت بار اور کشاکش حیات کا مرحلہ ہوتا ہے۔ یہ زندگی کا وہ دور ہے کہ میں کام کی سرگرمی اور سماجی گھاٹمی درجہ معلوم پر پہنچ جاتی ہے، آدمی اپنا رتہ بناتا ہے اور ایک خاندان کا سرپرست بن جاتا ہے۔ یہی وہ زمانہ ہے جس میں زندگی کام سے مشکل ٹھنڈا رہتا ہے اور مکان خوشگلی بہت سی طبی شکایتوں داغ بیل ڈال دیتی ہے، اس لیے اس مرحلہ عمر میں حیاتیات ج (VIT. C)

ضروری ہے اور بہت سے ڈاکٹر زور دیتے ہیں کہ اس زمانہ میں جو کثیر المقدار معصی توانائی صرف ہوجاتی ہے اور جسم پر جو بار شدید پڑتا ہے، اس کی تلافی اور تجدید طاقت کے لیے ایسے مقویات استعمال کرنے چاہئیں جن میں حیاتیات ب اور ج (VIT. B.C) شامل ہوں۔

مرحلہ ششم، اوپر عمر

اوپر عمر کو پہنچنے پہنچنے، جبکہ جسم میں صلابت و سختی آجاتی ہے، ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ حیاتیات الف اور ای (VIT. A. E) کی مدد سے بہت سی ناگوار علامتیں کم ہو سکتی ہیں۔ ان حیاتیات کے استعمال سے ۴۰ تا ۵۰ سال کی عمر کے مرحلہ میں جسمانی اور نفسیاتی قوت زیادہ ہوجاتی ہے۔

مرحلہ ہفتم، بڑھاپا

عمر کے آخری مرحلہ یعنی بڑھاپے میں بھی حیاتیاتیں کا روزانہ استعمال ضروری بتایا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ زیادہ عمر ہونے پر بھوک ہمیشہ کم ہوجاتی ہے اور کم خوردگی کی وجہ سے حیاتیاتی رسد بھی محدود ہوجاتی ہے، مگر جسم کو اب بھی حیاتیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ دراصل پرانہ سالی کی بہت سی شکایتیں، مثلاً عام کمزوری، جستگی اور عدم صحت کا بہم احساس حیاتیاتی قلت ہی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ اس لیے اگر اب بھی حیاتیات کا استعمال برابر باقاعدگی کے ساتھ ہوتا ہے تو یہ تمام شکایتیں بڑی حد تک دور ہوجاتی ہیں۔

مندرجہ بالا مختصر بیان سے واضح ہوگا کہ حیاتیاتیں ہم سب کے لیے بے اندازہ اہمیت و منفعت رکھتے ہیں۔ مہذبہ سے لے کر لودنک، حالت صحت میں بھی اور بیماری میں بھی۔

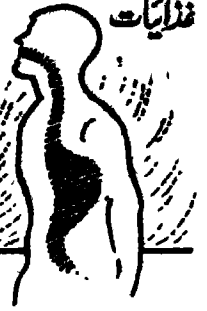
نزہ؟



نزہ، نکاح اور کھانسی کا کامیاب علاج

سعالین

ہم کھانا کیوں کھاتے ہیں؟



ہیں جو کھانے کے لیے زندہ رہتے ہیں۔ ان لوگوں کا مشغلہ صرف کھانا ہے۔ ایسے لوگ جانوروں کی مانند ہیں۔ یہ لوگ بغیر کسی دفعہ کے کھاتے رہتے ہیں، ساتھ ہی اچھے اور مفید کھانے اور نقصان دہ اور دیرینہ منعم کھانے میں یہ لوگ کوئی فرق نہیں کرتے۔

کھانے کا مقصد

سوال پیدا ہوتا ہے کہ کھانے کا کیا کوئی معین مقصد ہے؟ یا کھانا صرف بھوک مٹانے یا صرف لذت حاصل کرنے کے لیے کھایا جاتا ہے؟ یا اس کے علاوہ کچھ کھانے کا اور کوئی مقصد ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ ہم کھانا ان مخصوص اغراض کو پورا کرنے کے لیے کھاتے ہیں، جن کا جسم مطالبہ کرتا ہے اور جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ یہ مخصوص اغراض حسب ذیل ہیں:

(۱) مواد قودری (مواد دخلت) جسم کو مواد قودری یعنی جلینے والے مواد کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جسم کے غلیوں کا اندرونی مواد بدل جائے اور اس میں طاقت پیدا ہو جائے۔ طاقت سے مراد ہر متحرک شے ہے، یا ہر وہ شے ہے جو حرکت کا باعث ہے، جیسے گرمی، روشنی، بجلی اور مقناطیس جب طاقت پیدا ہو جاتی ہے تو جسم میں سانس لینے اور حرکت کرنے کی قوت آ جاتی ہے جسم میں حرارت پیدا ہو جاتی ہے اور ایسی حرکتیں آ جاتی ہیں جو جسم سے ٹھنڈک دور کرتی ہیں۔ یہ مواد قودری ہی زلال ہیں، ان کا سائنسی نام "کاربوہائیڈریٹس" ہے۔

مواد بنائیمہ — تعمیری اجزاء

جس طرح جسم کو مواد قودری کی ضرورت ہے، اسی طرح اس کو مواد بنائیمہ کی بھی احتیاج ہے۔ مواد بنائیمہ جسم کے غلیے بنانے اور ان میں اضافہ کرتے رہتے ہیں۔ غلیوں میں سے کچھ غلیے استعمال ہوتے ہیں، کچھ غلیے اس کے لیے ہیں جو جسم کے لیے مواد پیدا کرتے ہیں۔

انسان اپنے پاؤں سے چلتا ہے، اپنے کان دھوں پر بوجھ اٹھاتا ہے اور مختلف کام کرتا ہے۔ جن امور کو وہ انجام دیتا ہے، یا جو اس سے متعلق ہوتے ہیں ان پر وہ سوچ، بچار کرتا ہے۔ ان تمام حرکات میں خواہ وہ ذہنی و فکری ہوں، یا عملی، انسان کو وہ مواد جلا دینے کی ضرورت پڑتی ہے جو ان غلیوں کے اندر ہوتا ہے، جن پر انسانی جسم متکمل ہے، تاکہ جسم غلیوں پر قائم رہ سکے۔ اس مواد کے بدل جانے سے وہ طاقت پیدا ہوتی ہے جو مختلف قسم کی حرکت، عمل اور فکر کے لیے ضروری ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ مواد انسانی جسم کے غلیوں کے اندرونی حصوں کو جلا دیتا ہے، جس سے طاقت پیدا ہوتی ہے اور اگر یہ طاقت ختم ہو جائے تو انسان ہلاک ہو جاتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ یہ مواد کہاں سے حاصل ہوتا ہے؟ یہ مواد کھانے اور مختلف غذاؤں کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔ گویا انسانی جسم مختلف قسم کی غذاؤں کے قبول کرنے کے ایک آلہ مشینری ہے، جسے معالجین کی اصطلاح میں "قنات ہضمیہ" (غذا کی نالی) کہتے ہیں۔ یہ آلہ منہ اور حلق سے ہوتا ہوا انتڑیوں تک اور انتڑیوں سے گزر کر شرج (مقعد) تک پہنچ جاتا ہے۔ شرج سے ہضمی غدد، مگر بائقرا (پنکریاس) اور لعانی غدد متکمل ہیں۔ ہم زندہ رہنے اور حرکت کرنے کے لیے کھانا کھاتے ہیں تاکہ اس حرکت کے ذریعہ اپنے روزمرہ کے ضروری کام کر سکیں۔

پس زندہ رہنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم ایسے کھانے کھائیں جو جسم کے لیے ضروری مواد فراہم کر سکیں اور ایسے کھانوں سے پرہیز کریں جو جسم کو مضر پہنچائیں اور جن سے اس قسم کی بیماریاں پیدا ہوں، جو طبیعت کو گرا دیں جیسے خون کا ادب، پیشاب میں شکر اور رطوبت، پییدہ (البومن) وغیرہ کا آنا، اس کے علاوہ اس بات کی بھی احتیاج کہ کھانے میں زیادتی بے اعتدالی نہ ہو اور اس طرح سے بھی کھانا نہ کھائیں جس سے بیماری پیدا ہو۔ یہ ایک مانی ہوئی بات ہے کہ ہم زندہ رہنے کے لیے کھاتے ہیں لیکن کچھ لوگ ایسے بھی

جسم کی تعداد شمار ہے۔ ان اعضاء مادوں میں سے اہم مادے مندرجہ ذیل ہیں۔

- (۱) کاربن (۲) ہائیڈروجن (۳) آکسیجن (۴) نائٹروجن (۵) کبریت (۶) فاسفورس (۷) لوہا (۸) کیلشیم (۹) میگنیشیم (۱۰) پوٹاشیم (۱۱) سوڈا (۱۲) کلورین (۱۳) آئیوڈین۔

ان میں سے زیادہ تر کھانوں اور غذاؤں میں آ جاتے ہیں۔ انسانی طبیعت میں کیمیائی مواد جن کا پہلے ذکر ہو چکا ہے، مخصوص نسبتوں اور حقیقی مقادیر میں پائے جاتے ہیں۔ جب ان کیمیائی مواد کی حقیقی نسبت اور مقدار میں کمی زیادتی ہو جاتی ہے تو جسم میں خرابی اور تکلیف پیدا ہو جاتی ہے اور جسم اپنے افعال و وظائف ادا کرنے سے قاصر ہو جاتا ہے۔ جسم کی مقدار میں کمی کا یہ لکھانے کے ذریعے پورا ہو جاتا ہے اور لکھانے ہی کے ذریعے توازن جسم قائم رکھا جاسکتا ہے۔

غذائے مفید

یہ غذاؤں میں مدد کرتے ہیں اور کھانوں ہی سے مدد حاصل کر کے اپنی ڈیوٹی پوری کر سکتے ہیں۔

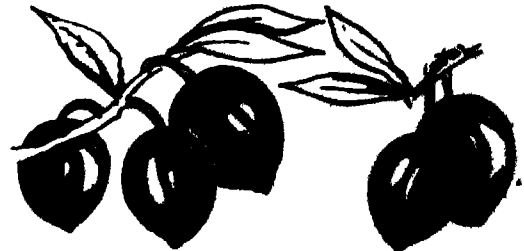
پانی

پانی جسم کے لیے لازمی اور ضروری عنصر ہے۔ پانی کی اہم خاصیتوں میں سے چند یہ ہیں:

- (۱) پانی غذائی مواد کو گھلاتا ہے اور اس طرح یہ مواد غذائی گول گول خلیوں تک سہولت سے پہنچ جاتے ہیں (۲) فضلہ سے چھٹکارا اس کے ذریعہ آسانی ہو جاتا ہے (۳) جسم کی حرارت کو منظم کرتا ہے اور (۴) بعض اجزاء جسم کو بعض کے ساتھ تحریک پر متعین کرتا ہے۔

حفاظتِ صحت

جسم کو چھوٹے باریک مواد کی بھی ضرورت ہے اس مواد کا نام



وٹامن ہے۔ وٹامن صحت کی حفاظت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ نیز وٹامن کے فہرستے امراض سے بھی بچاؤ اور حفاظت ہو جاتی ہے اور جسم کی بڑھوتری میں بھی مدد دیتی ہے۔

جسم کی صفائی و حفاظت

بعض کھانوں میں سخت زلیات پائے جاتے ہیں انہیں سلیولوز (وحشیولوز) کہتے ہیں۔ ان سے جسم غذا حاصل نہیں کرتا۔ لیکن جب اس میں پانی داخل ہو جاتا ہے تو یہ پھول جاتے ہیں اور یہ مواد انٹریوں میں گرنے کے درمیان آنتوں کا پانی چوس لیتا ہے اور پھول جاتا ہے اور پھول کر آنتوں کی فضلہ سے چھٹکارا حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ پانی طبی طور پر جسم کو دھوتا، صاف کرتا اور گردوں کے راستے فضلہ سے چھٹکارا حاصل کرنے میں مدد حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ عطریر کہ ہم جسم کی بنا اور تجدید اور جسم میں نشاط اور حرارت پیدا کرنے اور مختلف امراض سے بچنے اور جسم کو فضلہ سے صاف کرنے کے لیے کھانا کھاتے ہیں۔

پروٹین کی ضرورت

پروٹین (مواد لحم) وہ مادہ حیات ہے جس سے جسم کے خلیے جنمے ہیں۔ ان ہی سے خلیوں کی کمزوری دلد ہوئی ہے۔ جہاں چہ بچے کو بڑھوتری کے لیے اور جوان کو بچہ پن کے لیے اور نمونگی تکمیل کے لیے ضروری ہے

کو اپنا وزن اور صحت قائم رکھنے کے لیے کافی مقدار میں زلیات یا پروٹین کی ضرورت ہے، جو جسم کی کھوئی ہوئی چیز کا بدل ہو سکے اور زندگی کو باقی رکھ سکے۔ پروٹین مندرجہ ذیل مختلف اشیاء میں پائے جاتے ہیں۔

- پہلا۔ کاربن۔ دوسرا ہائیڈروجن۔ تیسرا نائٹروجن اور آکسیجن۔ پروٹین کا بڑا حصہ گندھک ششمل ہوتا ہے۔ اس میں فاسفورس لوہا اور



(۱) جوان سے حاصل کردہ چپریں۔ دودھ اور اشا (۲) پھلی (۳) پھندہ
میں خرگوش وغیرہ (۴) مہمانوں میں پھیرا بکری، بکھینس، گائے، اونٹ اور گھڑ
کا گوشت (۵) خون کے درمیان، بیوٹکلوین۔ (۱) نباتات میں درخت، بادام
شکھارو، سنگترہ اور کشمش (۲) لوبیا، باقلا اور دوسری دالیں (۳) گندم، پرانا
جوار، کنی اور سوسہ۔

پروٹین کی قسمیں

پروٹین نوشاری اور حشرات (ایسڈ) اور بڑی قسموں میں تقسیم ہے۔
(۱) اساسیہ (بنیادی) یہ کامل پروٹین ہیں۔ ان ہی سے جسم کی بنا
مضبوط ہوتی ہے ان کا بڑا حصہ حیوانات اور لوبیا سے حاصل ہوتا ہے (۲) سپرڈ
کی دوسری قسم وہ ہے جس کو بعض نوشاری اساسی حشرات ناقص کہتے ہیں
یہ بھی جسم کی ساخت میں عمدہ معاون ہے۔ یہ وہ پروٹین ہے جو نباتات سے
حاصل کی جاتی ہے سوائے لوبیا کے۔

پروٹین کے فوائد

(۱) اس سے جسم کے خلیے بنتے ہیں ان میں تجرہ ہوتا رہتا ہے (۲) گرمی اور تپ
پیدا کرتی ہے (۳) صحت اور زندگی کی بقا کے لیے ضروری ہے (۴) بعض حشرات
نرم مادہ سے جن کے نام لاکھوں ہیں اور جو بالوں میں پائے جاتے ہیں اور سوسہ
کی نقشتی شاعروں سے انسان کے جسم میں پیدا ہوتے ہیں۔ کالے اسیوں
یہ مادہ کافی ہوتا ہے۔

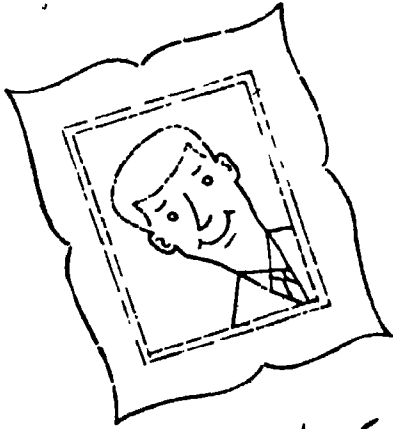
پروٹین کے زیادتی استعمال کے نقصانات

(۱) پروٹین کی زیادتی سے آنتوں میں تھن اور تھم پیدا ہو جاتا ہے اور
ایسڈز پیدا ہو جاتے ہیں جیسے ایونیا، محض بویک (بویک ایسڈ) محض لکٹ
(لکٹک ایسڈ) یہ حشرات آنتوں اور گندوں کے لیے نقصان ہیں (۲) جلد
میں حشرات پھنک کر کھڑے ہونے میں تکلیف اور تھکاوٹ کا باعث بنتا ہے
ہیں اور قوس اور دوا ٹرم (گٹیا) کے دند پیدا کھینچتے ہیں (۳) پیشاب
کے ساتھ طوبت آتے گئی ہے اور کثرت پیشاب کی وجہ کو گندے نہیں ہو کر
سکھ (۴) تھار پروٹین پر بھروسہ کر لینا (کی خون) پیدا کر دیتا ہے اور
یہ کھند بجا فلافلوں میں ٹھیکنیا (اطلا حیر) اور فلافلوں میں سے
جو خون اور بڑی بنانے کے لیے ضروری ہیں۔

آلوٹین بھی پایا جاتا ہے اور انٹروجن جو پروٹین کا ایک جز ہے خلیوں کے
لیے ایک نہایت ضروری عنصر ہے۔ جسم ہر روز انٹروجن کی بڑی مقدار کھڑ دیتا
ہے جس کے بدل کی سخت ضرورت ہوتی ہے جو پروٹین سے حاصل ہوتا ہے۔
انسان کا جسم ایک آلہ ہے جس کو اپنے عمل کے لیے ایندھن کی ضرورت ہے۔
انسانی جسم بہت سے چھوٹے چھوٹے حصوں پر مشتمل ہوتے ہیں ان میں سے
ہر ایک حصے کا نام خلیہ ہے۔ ان میں سے بعض خلیے ایک جگہ جمع ہو گئے ہیں۔
ان مجتمع خلیوں سے نیچ بن گئے ہیں۔ یہ نیچ بھی کئی ہیں۔ ان نیچوں کی
قسمیں بھی مختلف ہیں ان میں سے ہر نیچ ایک مخصوص کام کرتا ہے چنانچہ
ایک کا نام جگر ہے، دوسرے کا نام دل، تیسرے نیچ کو گردے کہتے ہیں اسی
طرح باقی اجزا مختلف ناموں سے موسوم ہیں اور تمام اعضا کے مجموعہ کا نام
جسم ہے۔ جسم کی بنیاد یہ خلیے ہی ہیں۔ یہ خلیے پیدا ہوتے رہتے اور جمع ہوتے رہتے
اور بڑھتے رہتے ہیں۔ جب ان میں سے کوئی خلیہ آدی کے عمت کرنے کا کام کرنے
یا امراض کا مقابلہ کرنے کی وجہ سے ضائع ہو جاتا ہے تو جسم کو دوسرے خلیے کے
بنانے اور تجرید اور ترمیم کی ضرورت پڑتی ہے، چنانچہ اس سلسلہ میں تجرید
ترمیم کے لیے ذراتی غذاؤں کی جن میں پروٹین (مواد لحمیہ) کہتے ہیں
سخت ضرورت پڑتی ہے اور مواد لحمیہ انٹروجن پر مشتمل ہونے کی وجہ سے جسم
کے لیے بہت زیادہ اہم ہیں۔ خلیوں اور نیچوں کی بناوٹ میں انٹروجن کا داخل
ہے۔ اس کے بغیر خلیے زندہ اور قائم نہیں رہ سکتے، بلکہ خلیوں کا انورس کے
بنیاد جاتا ہے اور اس کے بعد خلیے کو داؤد ملے ہو جاتے ہیں۔ اس وقت
ان کا قائم رہنا انسان میں تجرید نہایت مشکل ہو جاتی ہے اور آخر میں یہ خلیے
بالکل ختم ہو جاتے ہیں۔ زلالیات جب جسم میں داخل ہوتے ہیں تو خیموں
کے فعل سے (حفظہ ہضمیہ کے ترشحات ہیں) چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں، جو
زود ہضم ہوتے ہیں بدل جاتے ہیں۔

زلالیات کا خارج یہ ہے کہ وہ ان سے ترشحات کے ذریعے الگ الگ ہو جاتے
ہیں جس طرح وہ نوشاری کھڑے مڑوں سے الگ الگ ہو جاتے ہیں یہ نوشاری
امینو ۲۳۲۴۵۶۷۸۹۱۰۱۱۲۱۳۱۴۱۵۱۶۱۷۱۸۱۹۲۰۲۱۲۲۲۳۲۴۲۵۲۶۲۷۲۸۲۹۳۰۳۱۳۲۳۳۳۴۳۵۳۶۳۷۳۸۳۹۴۰۴۱۴۲۴۳۴۴۴۵۴۶۴۷۴۸۴۹۵۰
خلیانہ امراض میں سے اپنے مناسب امراض کے لیے تھم لے کر دیتا ہے اور جسم کے بالوں
کی کمی کی صحت میں غذا ناقص بھی جاتی ہے پروٹین خندہ ذیل اشیاء سے
مکمل ہوتی ہے۔

مردوں کو سرخی
اور غازے سے
کیا کام!



ان کا چہرہ تو
ماء اللہم کی تاثیر سے دمکتا ہے

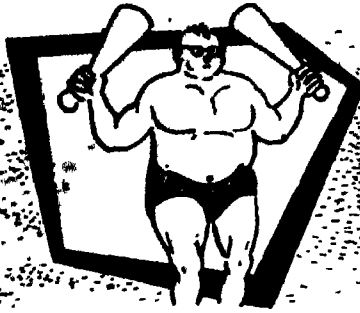
مردانہ وجاہت کیلئے صحت و توانائی شرط ہے۔ یہاں ظاہری آرائش سے کام
نہیں لیتا۔ ماء اللہم سے اپنی صحت کو بحال اور چہرے کی رونق دوبالا کیجئے
یہ اس موسم میں جسمانی توانائی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔
جدید طبی تحقیق کی مدد سے ماء اللہم کے خواص اور خوبی کو کمال تک پہنچا دیا
گیا ہے اور اب یہ ہر لحاظ سے ایک مکمل اور موثر ٹانک بن گیا ہے
جو صحت اور شباب کو قائم رکھتا ہے۔

ماء اللہم دو آتشہ



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی — چانگام — لاہور — ڈھاکہ





جب کسرت نہ کرنی چاہیے

حامد اللہ آفر



یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ چہل سالہ مذہبی اور عورتیں بھی عمر کے اس دور میں نہیں ہوتے، جسے جوانی سے تعبیر کیا جاتا ہے بلکہ یہ سمجھنا چاہیے کہ یہ ان کے بڑھاپے کی جوانی کا دور ہوتا ہے، اس دور میں انھیں ٹھیک ٹھیک کی ورزش کے بجائے تمہیں آرام کرسی پر دراز ہونا چاہیے اور ٹینس کے بجائے اپنے باغیچہ کی دیکھ بھال کرنی چاہیے۔



ممکن ہے تم ہو کہ میں اوروں سے مختلف ہوں، مجھے محنت کے کاموں میں لطف آتا ہے اور جب میں کوئی کھیل کھیلتا ہوں یا کسرت کرتا ہوں تو تھکنے سے پہلے ہی اُسے بند کر دیتا ہوں اور اس وقت تک میں بالکل تروتازہ ہوتا ہوں اور میل چہرہ دکھاتا ہوا اور تھکتا ہوا ہوتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو تم ایک غیر معمولی انسان ہو کیوں کہ مشکل سے ہزار میں سے ایک انسان ایسا ہوتا ہے جو ٹینس یا گولف کھیلتے بیچ میں یہ سوچ کر چھوٹے کہ اسے ضرورت کے لائق میری تفریح ہو گئی اور کھیل کو ادا جاری رکھنے سے میں تھک جاؤں گا۔ اس کے برخلاف "ہر ایک کو عموماً یہی کہتے ہیں کہ ایک میڈا اور ہو جاتے" ایک بازی اور کھیل کو تھک جانے سے پہلے خود کو دیکھ لینے کے لیے بڑی مضبوط وقت اساری کی ضرورت ہے بعض اوقات تو ہم کے مرض تک اس قسم کے کھیلوں میں خود کو اتنا دباؤ دے کر تھکاتے ہیں کہ وہ سکے۔

کیا تمہاری عمر چالیس سے گزری چکی ہے؟ اور تم اعضا میں انحطاط پیدا ہونے سے گھبراتے ہو۔

کیا تم طرح طرح سے خود کو یہ بارود کرنا چاہتے ہو کہ تم بوڑھے نہیں ہو رہے ہو۔ تم تیز دھوپ میں پانی سے بھری ہوئی ٹنگی اٹھا لاتے ہو یا اپنے بوڑھے ہوتے ہوئے گھٹنوں کو جھکاتے ہوئے اور اپنی شکایت کرنے والی کمر کو بل دیتے ہوئے کثرت کرتے ہو۔

یاد رکھو اس طرح اپنی قوت کا ثبوت دینا یا قوت میں اضافہ کرنے کی کوشش کرنا تم کو اتنا نقصان پہنچا دے گا جس کی تلافی کسی طرح نہ ہو سکے گی۔

سالہا دن کام کرنے کے بعد ایک چالیس سالہ انسان آرام و استراحت کی ضرورت محسوس کرتا ہے لیکن سیکڑوں ہزاروں اس عمر کے آدمی ایسے ہیں جو یہ سمجھتے ہیں کہ شام کو کام پر سے واپس آنے کے بعد کسرت کرنی چاہیے کیوں کہ ان سے یہ کہا گیا ہے کہ "تمہارے لیے کسرت کرنا مفید ہے"

کام سے تھک کر واپس آنے کے بعد کسرت کرنا نقصان رسا ہے۔ یہ بات عضویاتی لیوسریٹری کے امتحانات سے پورے طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ جس وقت تم تھکے ہوئے ہو اگر اس وقت کسرت کر لو گے تو تمہارے تھکے ہوئے پٹھوں پر بہت زور پڑے گا اور اگر تم رفاہی کام کرتے ہو اور دن کے زیادہ حصہ میں میز کے پاس بیٹھے کام کرتے ہو تو تمہارے پٹھے خود ہی کم زور پڑ چکے ہیں۔ یہی صورت حال اس وقت پیدا ہو جاتی ہے جب تمہاری نیند نہ بھری ہو۔

ممکن ہے تم یہ سوچتے ہو کہ کسرت سے تو پٹھے مضبوط ہوتے ہیں اور ہمارے دن درست رہنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہمارے پٹھے مضبوط ہوں۔ ٹھیک ہے، مگر پٹھوں کو قوی بنانے کی ضرورت پٹھانوں یا زچانوں کو پڑتی ہے

اپنے بچے کو پہچاننا :



بچے محبت کے محتاج ہوتے ہیں

بچوں کے لئے شفقت کی نظر ایسی ہی ضروری ہے جیسے ماں کا دودھ۔ جو بچہ محبت سے محروم ہوا اس کا جسمانی اور ذہنی نشوونما صحیح طور پر نہیں ہو سکتا۔

آپ کے بچے کو آپ کی محبت اور نگہداشت دونوں کی ضرورت ہے۔ وہ صرف باتوں سے محوش نہیں رکھا جاسکتا۔ اس کی غذا اور صحت کا خیال بھی لازمی ہے۔ عمدہ قدرتی غذا کے علاوہ اُس کے نشوونما اور اُسے بیماریوں سے بچانے کیلئے نوہال بھی دیجئے۔



بچوں کی صحت کا محافظ

نوہال

ہر موسم میں یکساں طور پر مفید

نوہال بچوں کے ان امراض میں کام آتا ہے :-
تبض، پرمشی، انجھار، دودھ ڈالنا، دست وکیش، دانت نکلنا، جگر اور کلی کا بڑھنا
نیشہ چومنا، منہ آکا اور دال پہنا، چنوتے اور کیڑے، پیاس کی شدت۔
(معلقہ خوراک نہ کھانی، تھیں، لالہ کی دی ہوا ستن ہے)

ہمدرد دواخانہ (دعوت)، پاکستان
کراچی۔ ڈھاکہ۔ لاہور۔ پشاور

ایسی بچی بلی دوشیں بہت سی ہیں جو تھکا دینے والی کسرت کا لہجہ چوسکتی ہیں، مثلاً گھوڑے کی سواری ہے، چہل قدمی ہے، کشتی چلانا، چمکینہ چھینکنا ہے، باغبانی ہے۔ ان میں سے کوئی شغل ایک گھنٹہ روزانہ وسط عمر کے بچوں کے لیے مفید ہو سکتا ہے، ممکن ہے کہ بعض اوقات یہ سب بھی تمہیں حد سے زیادہ تھکا دیں اور صرف صبح کو بھٹنا تمہارے لیے اتنی ہوا در پھٹنا بھی اعتدال کے ساتھ۔

تمہاری عمر اگر چالیس سال سے زیادہ ہوگئی ہے تو یاد رکھو کہ تمہارا دل مکمل طور پر تن درست حالت میں نہیں ہے اور ذرا بغیر منقبضی کی ادائیگی ہی میں تمہارے پھپھوں کی ضرورت سے زیادہ کسرت ہو جاتی ہے چاہے تم میچورسی پر کام کیوں نہ کرتے ہو۔ یہ ضرور ہے کہ تمہیں اس کا احساس نہیں ہوتا۔

جہاں تک عورتوں کا سوال ہے وہ تو ہر وقت ہی کاموں میں گھری رہتی ہیں۔ روزمرہ کے پھٹل کاموں ہی میں ان کی کافی طاقت صرف ہو جاتی ہے۔ ان کو دوسرے طبقوں سے اپنی قوت صرف کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

کسرت بیماریوں سے محفوظ نہیں رکھ سکتی بلکہ ان غالب یہ ہے کہ کسرت تمہیں تھکا دے گی اور تم میں بیماریوں سے شاذ ہونے کی صلاحیت زیادہ پیدا ہو جائے گی۔

کسرت کرنے سے وزن بھی کم نہیں ہوتا۔ حال ہی کے امتحانات سے معلوم ہوا کہ اگر چار میل فی گھنٹہ کی رفتار سے ۶۶ میل چلے تو ایک پونڈ وزن ہو گا اور اگر زیادہ تیزی سے وزن کم کرنا چاہو تو دس میل فی گھنٹہ کی رفتار سے ۳۳ میل چلنا ہو گا۔ وزن صرف خوراک کے انقباض سے کم ہو سکتا ہے۔

چالیس کے بعد خود کو کسرت سے یا زیادہ کام کر کے تھکاؤ مت۔ اس سے زندگی کی مستعدی اور چستی جاتی رہے گی۔ چالیس سال کی عمر کے بعد تن درستی ٹھیک رکھنے کے لیے کسرت اتنی ضروری نہیں ہے بلکہ اس بات کی ضرورت ہے کہ دلے اور چھریے رہو یعنی ضرورت سے زیادہ نہ کھاؤ۔ اچھی طرح سوؤ، زیادہ محنت کے کام نہ کرو اور اکثر چھیٹی لیتے رہو تاکہ اچھی طرح آرام کر سکو۔



خواب کی حقیقتیں

رہتے ہیں وہی خواب کی بھول بھلیوں میں چلنے لگتے ہیں۔ عاشق اپنے محبوب کے خواب دیکھتا ہے۔ تاجر سوتے سوتے خرید و فروخت کرتا ہے یا یوں کہیے کہ "بلی کو خواب میں چھوڑے ہی نظر آتے ہیں"۔

اس کے بعد فراڈ کی باری آتی۔ فراڈ نے نسیات کا رخ ہی موڑ دیا۔ خواب کے موضوع پر بھی اس کا قلم چلا اور اس نے بتایا کہ خواب ہم ان خواہشوں کو پورا کرنے کے لیے دیکھتے ہیں جو عمل زندگی میں پوری نہیں ہوتیں اور اس طرح خواب ہمارے لیے ذریعہ تسکین بنتے ہیں۔ فراڈ نے بتایا کہ خواب میں تخیل کی کار فرمائی سب سے زیادہ نمایاں ہوتی ہے اسی لیے ہم خواب میں سیب کے درخت پر گلاب کے پھول دیکھ سکتے ہیں۔ زندگی کی کشمکش شیرے لڑائی کا روپ دھار سکتی ہے۔ تخیل واقعات کی تفصیل کو اس طرح پیش کرتا ہے کہ بعض اوقات خواب کا مطلب سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے تاہم تجزیہ کرنے پر بنیادی طور پر ہماری کوئی خواہش ہی موجود ہوتی ہے۔

خوابوں کے بارے میں بہت سے لوگوں نے سنی سنائی باتوں یا ذاتی تجربات کی بنیادوں پر اور بہت سی باتیں بھی کہیں۔ مثلاً یہ کہ:

(۱) ہم سے کچھ لوگ یا تو بالکل خواب نہیں دیکھتے یا پھر شاندار خواب دیکھتے ہیں۔

(۲) خواب ذہنی، جسمانی یا جذباتی بنیادی کے آئینہ دار ہوتے ہیں۔

(۳) خواب میں ہر چیز ان کی آن میں مدعا ہوتی ہے۔

(۴) کروٹ بدلتا اس بات کا مظہر ہے کہ سونے والا خواب دیکھ رہا ہے۔

(۵) عورتیں مردوں سے زیادہ خواب دیکھتی ہیں۔

(۶) فنکار اور جذباتی لوگ دوسرے لوگوں کی بنیاد پر زیادہ خواب دیکھتے ہیں۔

خواب ہم بھی دیکھتے ہیں بھاگتے ہیں بھی اور سوتے میں بھی، مگر میں نظر مضمون میں صرف انہی خوابوں سے بحث ہے جو ہم سوتے ہوئے دیکھتے ہیں۔

انسانی تہذیب کی ابتداء سے ہی انسان خوابوں کی ماہیت کو سمجھنے کی کوشش کرتا رہا ہے۔ دریاؤں کی سرسبز وادیوں میں پلنے والے انسان نے جب خواب دیکھے تو وہ اسے عجیب سے لگے۔ دوسری بہت سی باتوں کی طرح اس کے احاطہ اور راک سے باہر تھیں، اس نے خوابوں کو بھی دیوتاؤں سے منسوب کر دیا۔ تہذیب کے ایک نئے موڑ پر جب مذہب کا نام لوگوں نے سنا تو وہ خوابوں کو خدا کی طرف سے بھیجے ہوئے اشاراتی پیغام سمجھنے لگے حضرت ابراہیم نے خواب دیکھ کر ہی اپنے بیٹے اسماعیل کی قربانی پیش کی اور اسی طرح زجانے کتنے واقعات تاریخ کے سینہ میں مدفون ہیں جن میں اہم مول خوابوں نے ہی ادا کیا۔ خواب کے اس نظریے کے تحت علم کی ایک نئی شاخ پھوٹی۔ پھولی پھولی۔ لوگوں نے بڑے بڑے قالنامے مرتب کیے، خوابوں کی تعبیریں پیش کیں اور یہ باتیں کچھ بے بنیاد بھی نہیں تھیں عقل و سائنس کے اس دور میں بھی ہماری جرأت نہیں ہوتی کہ ہم ان کو داپہ محض کہہ سکیں۔

یورپ میں ذہنی انقلاب آیا۔ انسان عقلیت پسند بن گیا۔ زمانہ نے سائنس اور نسیات کا نام سنا۔ کچھ لوگ عقل کے تہیابارے کر فطرت سے ہٹنے پر کمر بستہ ہو گئے۔ اس بات پر تزلزل گئے کہ ہر پڑنے اعتقاد کو عقل انسانی کی باتوں میں ہر سرائی بات کو، چاہے وہ صحیح کیوں نہ ہو عقل کی مدد میں سمجھنے کے لیے کوشش کریں۔ ماہرین نسیات نے خواب کے بارے میں بھی ایک عقلی نظریہ پیش کیا اور وہ یہ کہ روزمرہ کی زندگی میں ہونے والے واقعات احساسات کے ذریعہ ہمارے پردہ ذہن پر فلم کی طرح نقش ہوتے رہتے ہیں۔ خواب پھر زندگی کی نیم شعوری حالت میں یہ فلمیں چل پڑتی ہیں۔ یہ افکار دیکھو خواب دیکھنے لگتے ہیں۔ جو واقعات عالم بے داری میں دماغ پر غالب

لیکن موجودہ سائنس دانوں نے اس مسئلہ پر جزئی روشنی ڈالی ہے وہ ان تمام باتوں کی تردید کرتی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ہم میں سے ہر ایک شخص ہر بات کو تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد لازمی طور پر خواب دیکھتا ہے یہ بات ہے کہ وہ ہم کو یاد نہ کریں۔ آٹھ گھنٹہ کی نیند میں خوابوں کا یہ وقت ڈیڑھ دو گھنٹہ کا ہوتا ہے۔ خواب جسمانی، ذہنی یا جذباتی بدظنی کی وجہ سے نظر نہیں آتے ان سے اثر انداز ضرور ہو سکتے ہیں۔ خواب میں جو کام ہوتا ہے وہ اتنا ہی وقت لیتا ہے جتنا کہ عالم بے داری میں اور یہ کہ جنس یا پیشہ کو خوابوں سے کوئی تعلق نہیں۔ خواب دیکھنا ایک فطری چیز ہے جو ہر شخص کی زندگی سے وابستہ ہے جس طرح جاگنے میں وقت گزارنے کے لیے انسان کچھ دیکھ کر تھکے اسی طرح سوتے میں خواب وقت گزاری کا ذریعہ بنتے ہیں۔

سائنس دانوں کے پیش کردہ ان حقائق کے پیچھے ایک طویل پس منظر ہے، مختلف جنس اور مختلف قسم کے لوگوں کی حرکات و سکنات کا جائزہ لینے والے بے شمار نکات ہیں۔ شکار گویو پر روشنی، امریکہ کے سائنس دانوں اور ماہرین نفسیات نے ناک آلات کے ذریعہ تجربہ گاہ میں سونے والوں کا مشاہدہ کیا اور اس میں تجویز پر پہنچے کہ ہر شخص ہر بات خواب دیکھتا ہے اور یہ کہ جب وہ خواب دیکھتا ہے تو اس کی آنکھوں میں ایک خاص قسم کی حرکت پیدا ہوتی ہے۔ آنکھ سے تاروں کے ذریعہ جڑے ہوئے آلات پر آنکھ کی ان حرکات کو دیکھ کر جب بھی سونے والوں کو جگا یا گیا تو انہوں نے یہ اعتراف کیا کہ وہ خواب دیکھ رہے تھے۔ اس سلسلہ میں کچھ بات یہ ہے کہ یہ حرکتیں خواب میں رونما ہونے والے واقعات سے مطابقت رکھتی ہیں۔ مثلاً اگر ایک شخص تجویز کو دائرہ بنا کر گھومتے ہوئے، خواب میں دیکھ رہا ہے تو اس کی آنکھ کی حرکت بھی گولائی میں ہوگی۔ اسی طرح اگر وہ فٹ بال میچ خواب میں دیکھ رہا ہے تو آنکھ کی حرکت گیند کے ساتھ ساتھ دائیں بائیں یا اوپر نیچے ہوگی۔

تحریکات کی بنا پر نفسیات دانوں نے بتایا کہ خواب ایک دم سے نظر نہیں آنے لگتے، بلکہ نیند کی ایک خاص منزل میں نظر آتے ہیں۔ جب ہم سوتے ہیں تو ہماری آنکھ کی شدت ہمیشہ ایک سی نہیں رہتی۔ دھیرے دھیرے نیند ہمارے ذہن پر غالب آتی ہے اور تھوڑی دیر کے لیے بہت گہری ہو جاتی

ہے، پھر رفتہ رفتہ کم ہوتی ہے۔ نیند کے اسی نشیب و فراز سے گزرتے ہوئے ہم سوتے ہیں۔ خواب کبھی گہری نیند میں گھر نہیں آتے بلکہ اس کے برعکس کبھی نیند یا بالفاظ دیگر غنودگی کے عالم میں نظر آتے ہیں بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ بیرونی دنیا میں ہونے والا کوئی واقعہ ہمارے خواب سے متعلق ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر میں ایک دفعہ خواب دیکھ رہا تھا کہ ایک حسین دوشیزہ باورچی خانہ میں بیٹھی آٹو چھیلنے چھیلنے مجھ سے باتیں کر رہی ہے۔ کچھ دیر کے بعد میں اس ارادہ سے اٹھا کہ اس کی گردن میں بائیں ڈال دوں مگر اتنے میں دروازہ کی گھنٹی زور سے بج اٹھی اور وہ دروازہ کھولنے چلی گئی۔ درحقیقت دروازہ کی گھنٹی میرے ماتم میں کا الارم تھا۔ خوابیدہ ذہن اس وقت معمول کے مطابق بے داری کی طرف آ رہا تھا اور اس طرح الارم بجنے سے پہلے ایک پس منظر بن گیا تھا۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ کوئی ہم کو جگانے کے لیے آداریں دے رہا ہے اور ہم اس آواز کو اپنے کسی خواب میں سن رہے ہیں۔



لوگوں نے مختلف زاویوں سے اس مسئلہ پر روشنی ڈالی ہے مگر ایک مقدمہ سمجھنے کا نہ سمجھانے کا۔ ایک طرف پیچیدگیوں سے بھرپور فطرت ہے دوسری طرف عقل و تجربات کے ہتھیاروں سے لیس انسان ہے جو فطرت کے رازوں کو بے نقاب کرنا چاہتا ہے۔ نئی نئی تحقیقات ہوتی ہیں، تجربات و معروضات سامنے آتے ہیں، قیاس آرائیاں ہوتی ہیں مگر پیچیدگی ہے کہ بڑھتی ہی جاتی ہے عقل تھک جاتی ہے، ہمارا نام لیتی ہے اور پیچھے کی طرف لوٹ جاتی ہے۔ انسان جہاں سے چلتا ہے پھر وہیں پہنچ جاتا ہے۔

ایسے خواب آپ بھی دیکھتے ہیں اور میں بھی، جو جلد یا بدیر حیرت برحوت صحیح ثابت ہوتے ہیں۔ کہنے کو تو یہی جی چاہتا ہے کہ یہ سب خدا کی طرف سے ہونے والے اشارے ہیں۔ تنبیہ، بشارت، ہدایت، انگاہی، جو بھی کہیے۔ تاہم، سوچیے اور پرکھیے!



طرح رہ کر آپ اپنے شوہر کے جالیاتی جس کو بھی تسکین دے سکتی ہیں۔
 زاہدہ رات دن اپنے گھر کے کام میں مصروف رہتی، عمدہ سے عمل
 کھانا پکانا گھر کی صفائی تھرائی کرنا اس کا اولین کام تھا۔ لیکن انہی جاننے
 اور محنت کے بعد بھی جب بھی اس کا شوہر گھر آتا تو اس کی خوش سلیقگی،
 خوش ہونے کے بجائے خواہ مخواہ اس کے کاموں میں نقص نکالتا، یہ روز بروز
 آخر ایک دن زاہدہ نے ایک بزرگ خاتون سے اپنے شوہر کی بے رخی کا
 داستان سنا۔

وہ خاتون زاہدہ دیکھے ہوئے تھیں اور قبول کسی کے ان کے بار
 دھوپ میں سفید نہیں ہوئے تھے۔ انھوں نے معاملہ کی نزاکت کو فوراً
 تاڑ لیا اور فوراً ہی زاہدہ کو تادیب کا ساری بات دراصل اس کا اپنے کو
 سنوار کر نہ رکھنے سے پیدا ہوئی ہے۔ اس کا شوہر اس کے اُلٹھے بال اس کے
 گندے کپڑوں سے اس قدر تنگ آچکا تھا کہ اس کو خواہ مخواہ کی چڑناہدہ
 کاموں سے ہر گز تھکی اور وہ بجائے اس کے کہ زاہدہ سے کھلم کھلا یہ کہہ دیتا
 وہ صفائی سے رہے وہ دوسری طرح سے زاہدہ میں نقص نکالنے لگا تھا۔

بیوی اگر گھر کا کام کرتی ہے تو یہ اس کا فرض ہے، لیکن کوئی بیڑا
 بیوی کو محض نوکرانی تصور نہیں کر سکتا۔ وہ اس میں ہر خوبی کا منشا بنی
 ہے اور خاص طور سے جمال کا!

اب صفیہ کو دیکھیے، بڑی نازک اور حسین، گھر کا کام نہایت خوش
 اسلوبی سے کرتی اور اپنے کو صاف ستھرا رکھتی تھی۔ وہ خواہ کسی قسم کا کام
 کرتی اس کے حسن کی تابانی میں ذرا بھی فرق نہ آتا لیکن وہ انتہا پسند عمارت
 ہوتی تھی۔ اس کا شوہر جب دفتر جاتا وہ اس کے کپڑوں میں ضرور نقص نکالتا
 کہ تمہاری مانی کیسی ہے، کیا نگے میں دھبی باندھ لی ہے؟ یہ پتلون گھڑے میر
 سے نکال لے کیا؟ شوہر گھر سے نکلتا اور دفتر میں آکر اطمینان کا سانس لیتا بیچا

بال بکھرے ہوئے، ساڑی میلی، آنکھیں ٹھکی سی کاہل سر سے
 بے نیاز، مسخ خشک، ان حالات کے ساتھ آپ کو خانہ دار عورت عام طور سے
 کام میں مصروف ملے گی۔ قریب قریب ہر شادی شدہ عورت غیر محسوس طور سے
 اپنا جلید بگاڑ لیتی ہے۔ وہ کبھی بھول کر بھی یہ نہیں سوچتی کہ کیا اس کے لیے اس
 طرح رہنا مناسب بھی رہے گا یا نہیں یا یہ کسی طرح سے دوسرے دیکھنے والوں
 کو ناگوار تو نہیں گذرے گا۔

آپ کا شوہر آپ کو مستقل اس جلیہ میں دیکھ کر تھک جلتے گا اور اپنی
 آنکھوں کی تشنگی آپ کے کاموں میں نقص نکال کر بجھائے گا۔

آپ کی خوب صورت آنکھیں اس کے لیے ماضی کا خواب بن جاتی
 ہیں، آپ کے چلتے خوشنما ہونٹ مچھلتے ہوئے برگ گل ہو جاتے ہیں اور آپ اس
 کے خوابوں کی اُلٹی تصویر بن کر اس کے سامنے اس کے جالیاتی احساس کو ٹھیس
 پہنچاتی رہتی ہیں۔

آپ اپنے دل میں یہ سوچ کر مطمئن رہتی ہیں کہ ”میں تو گھر دیکھ رہی ہوں
 گھر ہی سہاں رہی ہوں اور بچوں کی پرورش کر رہی ہوں“ لیکن یہ بھول
 جانا کہ عورت اپنے گھر کا حسن ہوتی ہے، غلطی ہے۔ اگر حسن نہیں تو آپ کی ہستی
 ہستی نہیں۔

حسن سے مراد یہ نہیں کہ آپ فلم ادا کیا کسی رسالہ کے سرورق کی حسین
 تصویر بن جائیں۔ ایک گہست عورت کے لیے یہ سوچنا حماقت ہے کہ وہ میکاپ
 کر کے عمدہ لباس میں اور دوسری نزاکتوں کے ساتھ کپڑے دھوئے گی گھر کی
 صفائی کرے گی اور دوسرے کام سنبھال لے گی۔

عام صفائی بذات خود اپنے اندر ایک خاص جاذبیت رکھتی ہے۔
 آپ کے صاف ستھرے کپڑے، سنوارے ہوئے بال اور کاہل والی آنکھیں نہ
 تو آپ کے ہر کام میں محال ہو سکتی ہیں اور نہ آپ کو بیکار بنا سکتی ہیں۔ اس

ہمدرد عطار

یہ کتاب عطار کے علاوہ ان تمام لوگوں کی ضروریات کو پیش نظر رکھ کر شرب کی گئی ہے جو ایک اچھے اور کامیاب علاج سے تعلق رکھتے ہوں یا آئندہ تعلق ہونا چاہتے ہوں۔ اس قسم کی معلومات اب تک کچھ نہیں تھیں۔ اُن میں ہمدرد عطار پہلی کتاب ہے جو عطار، دولسان، دولغات کے مالکوں اور ملازمین کے علاوہ اطباء اور عام کے لیے یکساں مفید اور ضروری ہے۔ ۹۰ صفحات، مفید کاغذ، خوبصورت سرورق، قیمت بارہ آنے، علاوہ محصول ڈاک۔

بچوں کی صحت کا محافظ

نونہال

ہر دوسرے میں استعمال کیلئے کتاب ہے

مسندوزا

وفاقی نزل، ماشوں کی خرابی اور کمزوری کے لیے یہ قرص ہے ہمدرد عطار



نزلہ کا نام اور کاشی کا اہل علاج
سُعَالِین

اس کی اپنی سکریٹری بڑے تپاک اور عزت سے اس کے پورے ہوتے نوٹس دیتی، اس کا حکم مانقی انداز سے پتلون اور ٹائی کی پرواہ نہ کرتی۔
قلمبر صنفی کی بے ٹکی تنقید سے دونوں میں کشیدگی بڑھتی رہی اور نہ صنفی کا حسن اور نہ اس کے گھر کے حسن انتظام نے اس کے شوہر کو متاثر کیا۔

نجم، میری دوست، اس نے ایک دن ملاقات کے دوران مجھے بتایا کہ میں تو اکثر سوچا کرتی تھی کہ شادی کے بعد میری بھی اور خواتین کی طرح حالت ہو جائے گی اور میرا یہ تمام بناؤ سنگھار دکھانہ جائے گا۔ لیکن میں نے ایسی حالت نہ ہونے دی۔ میں تو صبح اس وقت تک ناشتہ ہی نہیں لگاتی جب تک کہ میں خود تیار نہیں ہو لیتی۔ جب میرا شوہر چلا جاتا ہے تو میں پھر کپڑے تبدیل کر کے کام میں لگ جاتی ہوں۔ نجم اپنی گھریلو زندگی میں کامیاب تھی۔ لیکن ایک ماں ناشتہ سے پہلے اپنا سنگھار عام طور سے محض اپنے شوہر کو خوش کرنے کے لیے نہیں کر سکتی۔ کیوں کہ ناشتہ سے پہلے اسے بچوں کو تیار کرنا اور بچوں کی دوسری ضروریات بھی دیکھنا ہوتا ہے۔ اگر وہ یہ تمام کام چھوڑ کر محض اپنا سنگھار کرے اور بچے یوں ہی بھٹکتے پھریں اور گھر کا انتظام درہم برہم رہے تو میرے خیال میں شوہر کو اس بے جا سنگھار سے گھر کے انتظام کی اجرتی کو دیکھتے ہوئے فدا بھی دل چسپی نہیں ہو سکتی۔
اس لیے اس بات پر زور دینا کہ بیوی کو ہر وقت بن سنور کر رہنا چاہیے کچھ زیادہ مناسب نہ ہوگا۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ اپنے شوہر کے گھر پہنچنے سے پہلے صاف ستھرے کپڑے پہن لینا اور لمبوں پر ایک دل کش مسکراہٹ کے ساتھ اس کا استقبال کرنا بے جا نہ ہوگا۔

بعض نوجوان بیویاں شاید یہ سوچ کر اپنے دل میں رنجیدہ ہوں کہ وہ دوسری فیشن ایبل روکیوں کی طرح نہیں رہ سکتیں۔ لیکن انھیں یہ یقین کر لینا چاہیے کہ ان کو دنیا کی وہ نایاب چیزیں حاصل ہوتی ہیں جن کی تمام خواتین کو ہوتی ہے جو آپ کو حد سے زیادہ ماڈرن اور فیشن پرست نظر آتی ہیں۔ گھر، شوہر اور بچے!

سنگارا

خاندان بھر کے لیے ٹانگ



عجیب و غریب لادائیں

حامد اللہ افشار

ایک ساتھ بہت کم پیدا ہوتے ہیں۔ پانچ بچے ایک ساتھ تو بہت ہی کم پیدا ہوتے ہیں، اتنے کم کہ ساتھ برس میں ایک دفعہ کا اوسط پڑتا ہے، مگر اب سے ۲۳۰ برس پہلے ارسطو نے ایک عورت کا ذکر کیا ہے، جس نے چار مرتبہ ایک ساتھ پانچ بچے کیے۔ اہرین اعداد و شمار کا بیان ہے کہ بچے بچے ایک ساتھ پیدا ہونے کا اوسط برس میں ایک بار ہے، مگر کم سے کم نو واقعات کا ریکارڈ موجود ہے، جب پانچ بچے ایک ساتھ دنیا میں آئے۔ تین واقعات امریکہ میں پچھ پچھو کی پیدا کئے ہوئے، ایک ۱۸۵۷ء میں، ایک ۱۸۵۷ء میں اور ایک ۱۸۵۷ء میں، واقعات اس قسم کی پیدائش کے اسپین میں ہوئے، ایک ۱۸۵۷ء میں اور ایک ۱۸۵۷ء میں، اسی طرح اٹلی میں ۱۸۵۷ء میں پچھ بچے ایک ساتھ پیدا ہوئے۔ ۱۹۰۳ء میں امریکا میں، ۱۹۲۹ء میں کیپ براؤن میں اور ۱۹۲۹ء میں برازیل میں ایک ساتھ چھ بچے پیدا ہوئے۔

سات بچوں کے ایک ساتھ پیدا ہونے کے ریکارڈ بھی موجود ہیں ۱۹۲۹ء میں امریکہ میں ایک عورت کے سات بچے پیدا ہوئے۔ اسی طرح ۱۹۲۹ء میں مشرقی افریقہ میں، ۱۹۳۱ء میں پرتگال میں اور ۱۹۳۱ء میں ہندوستان میں ایک ساتھ سات سات بچے پیدا ہوئے۔ یہ سب بچے جڑے تھے یعنی لڑے بھی تھے، لڑکیاں بھی تھیں، لیکن اکتوبر ۱۹۳۳ء میں برٹش گنی میں جانے والے دن رنے والی ایک عورت سنوڈا پیرز کے ایک ساتھ سات لڑکے پیدا ہوئے۔

صرف تین ایسے واقعات کا ریکارڈ دیانت ہو سکا ہے جب کہ کسی عورت کے آٹھ بچے ایک ساتھ پیدا ہوئے ہوں۔ ۱۹۲۷ء میں میکسیکو میں ٹیمپیکو کی والی ایک عورت سنوڈا پیرز کے ایک ساتھ آٹھ بچے پیدا کیے اسی طرح جنوبی امریکا کے ایک شہر کوڈم کم شاکو نے اپنے والی ایک عورت سنوڈا پیرز کے ایک ساتھ سات لڑکے ایک ایک لڑکی پیدا کی۔ ۱۸۵۷ء میں اور ۱۸۵۷ء میں ایک عورت کے آٹھ بچے ایک ساتھ پیدا ہوئے تھے، مگر ایک انفسانہ

حال ہی میں تیرہ لڑکے اور نو لڑکیاں فرانس کے ایک اسپتال کے وضع حمل کے ایک کمرے میں اپنے خاندان کے ایک نئے رکن کے خیر مقدم کے لیے جمع ہوئے تھے۔

اس بچہ کی ولادت پر مادم میڈیلین ڈیوڈ ساسے فرانس میں ایک مشہور ماہر بن گئیں۔ ان کی عمر ۳۸ برس تھی۔ تیس سال کے عرصہ میں انہوں نے ۵۲ بچے پیدا کیے۔ سولے ڈاکے سب بچے زندہ تھے، مگر اتنے بچوں کو پیدا کرنے اور ان کو پرورش کرنے کی زمیں برداشت کرنے کے باوجود وہ ابھی مطمئن نہیں تھیں وہ ابھی اندھے پیدا کرنے چاہتی تھیں۔

فرانس میں مادم ڈیوڈ بہت ہر دل عزیز ہیں۔ فرانس کے دوسرا نمبر ایم۔ ایسے کوئی اور ایم ڈنسٹ اور یول برابران کے ہر بچے کو اپنے اپنے گھر بھیجتے رہتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ دکان دار جن کے یہاں سے وہ خوراک کی چیزیں خریدتی ہیں، ان سے بہت کم دام لیتے ہیں۔

اب تو خیر بعض ملکوں میں زیادہ بچے پیدا کرنے والی عورتوں کو بچوں کی پرورش کے لیے حکومت سے کچھ مدد مل جاتی ہے۔ پہلے زمانہ میں بھی جب اس قسم کی امداد کوئی سوال نہیں تھا، کافی تعداد میں بچے پیدا کرنے والی عورتوں کی کمی نہیں تھی، مثلاً ۱۸۵۷ء میں ملکہ روس کی خدمت میں ایک عورت آئی تھی جس کے چھ بچے تھے۔ چار مرتبہ اس کے چار چار بچے ایک ساتھ پیدا ہوئے۔ سات مرتبہ تین تین اور دس مرتبہ دو دو بچے ایک ساتھ پیدا ہوئے۔

۱۸۵۷ء میں ماسکو میں ایک شخص فیدور سیلف ۸ بچوں کا باپ تھا جن میں سے ۶۳ زندہ رہے۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اگر عورت ایک ساتھ دو دو اور تین تین اور چار چار بچے پیدا کرے تو آسانی سے بچوں کی تعلیم زیادہ ہو جاتی ہے، لیکن بعض ملکوں میں جو اعداد و شمار فراہم کیے گئے تو اعلانہ ہوا کہ تین تین اور چار چار بچے



عجیب کیفیتیں رکھتی ہے بچپن کی کہانی بھی
ہے اس کے دل میں پوشیدہ بڑھاپا بھی جوانی بھی
نہ بچپن کیوں ہوا لامال دولت سے محبت کی
کہ بچپن میں فضا ہر چار سو رہتی ہے جنت کی
مستقبل کی فکروں سے ہے بچپن کو گراں جانی
نہ اس کا کوئی ماضی ہے نہ ماضی کی پشیمانی
نہیں پڑتی فسادوں کی بلاؤں کی نظر اس پر
نہیں دنیا کی زہریلی فضاؤں کا اثر اس پر
فرشتوں کی صدا سے ملتی جلتی ہے صدا اس کی
جہاں کی ظلمتوں کو چھانٹ دیتی ہے ضیا اس کی

تصور محو رکھتا ہے ہمیشہ آج کا اس کو
کہ رہتا ہے سراسر حال ہی سے واسطہ اس کو
جھلک ہوتی ہے اگلی زندگی کی صاف بچپن میں
پتہ دیتی ہیں کلیاں بھول کی خوشبو کا گلشن میں
جوانی کو اگر طفلی کی بے فکری میسر ہو
تو اس کی زندگی کا گوشہ گوشہ تک منور ہو
جو بچپن کا اثر باقی رہے پس ماندہ سالی میں
تو فرق آئے نہ ہرگز روح کی آسودہ مالی میں

خونہاں، اہمارہ، آئے دست دانت نکلنے اور جگر کی
خوابوں، بے خوابی اور قوتوں کا موثر علاج ہے۔

بچپن کے سبب کے سبب اور ان کے ساتھ پیدا ہونے والے بچے
بچپن کے سبب کے سبب ہیں۔

ایک اور ایک بچہ ولادت کا حال سنئے۔ پیر کے ایک شہر لیمیا میں ایک
لڑکے کی پیدائش ہوئی۔ اس کی عمر صرف چار برس سات مہینے تھی
اس کے بطن سے ایک لڑکا پیدا ہوا۔ جیسے عمر کے ابتدائی حصہ میں میڈیسن نے
پیدا کرنے میں اس قدر محنت سے کام لیا، فرض کرو اگر وہ عمر کے آخری حصہ
میں شریک ہو کر بچے پیدا کرتی ہے تو دنیا کی آبادی میں کتنا زیادہ اضافہ
ہوے گی۔ شریک ہو کر بچے کی عمر والی عورتوں کے بچے پیدا ہوئے ہیں۔ ایسی متعدد
الیں موجود ہیں۔ دوسری طرف ایسے مرد بھی ہوتے رہے ہیں جو توبہ برس کی
میں باپ بنے ہیں۔

بہن بھائیوں کی پوری فوج لے کر دنیا میں آنے والے بچوں کے علاوہ ایسے
بچے بھی پیدا ہوئے جو کم سے کم دو بہن بھائیوں یا بہنوں کا وزن اپنے اندر سمیٹ
کے۔ ۱۹۵۵ء میں یوٹارک میں ایک بچہ پیدا ہوا جس کا وزن ۲۸ پونڈ تھا۔
اس کے برخلاف اسی سال لندن میں ایک متاسفانہ بچہ پیدا ہوا تو
اس کا وزن ۱۳ اونس تھا۔

۱۹۵۳ء میں سڈنی میں دو توام بچے عجیب طرح پیدا ہوئے۔ پہلے ایک
بچہ پیدا ہوا پھر اس کے ۵۶ دن کے بعد اس کی بہن پیدا ہوئی۔
۱۹۵۴ء میں ہی میں کیمریج (انگلستان) میں ایک بچہ نے پیدا ہوتے
وئے ایک ہفتہ نکا دیا۔ یہ وضع حمل کے دور کی مشاہد سب سے زیادہ طویل
رہتی تھی۔

داؤن کا بچہ ہے ماں بن جانا کچھ زیادہ عجیب نہیں۔ ایسی مثالیں
ہر ملک میں ہمیشہ موجود رہی ہیں، لیکن حال ہی میں برطانیہ میں اس قسم کا
ایک عجیب واقعہ پیش آیا۔ دو عورتیں ہیں، ایک کی عمر چالیس سال ہے دوسری
۴۴ سال، یہ دونوں ایسے بچپن سے سہیلیاں ہیں۔ اب بھی وہ نیوکاسل میں
ایک ہی محلہ میں رہتی ہیں۔ دونوں کے مکان قریب ہی قریب ہیں۔ اب سے
سینس برس پہلے دونوں کے بچے ایک ہی دن پیدا ہوئے تھے۔ اب وہ دونوں
دلویاں بن گئی ہیں اور دونوں کے ایک ہی دن توام بچے پیدا ہوئے ہیں۔

یاد رکھ لیتے ہیں عیداری فرزند
مجھے۔ خواہی فرزند سال کے رہے یا آپ کے پتہ
کے ان کھا جاتا ہو۔ "اللہ"

کرامات



”کرامات“ نے ہمدرد صحت افسانوی مقابلہ میں چوتھا انعام حاصل کیا تھا۔ اس افسانے کے مصنف اثر زید پوری، قصبہ زید پور (ضلع باہنگی) کے رہنے والے ہیں۔ گزشتہ دس سال سے آپ کے افسانے مختلف رسائل میں شائع ہوتے رہے ہیں۔

اپنا فیصلہ منادیا۔ ”اللہ پاک کی مرضی یہی ہے کہ بہو کی کوکھ ہمیشہ سونی رہے۔“ مرزا صاحب کا جی سن سے ہو گیا اور وہ اپنے خشک ہونٹوں پر زبان پھیر کر کہنے لگے لیکن پاس کھڑی ہوئی بڑی بی چپ ذرہ کیس۔ وہ شاہ صاحب کے قدموں پر جھک کر عاجزانہ انداز میں گڑ گڑا تیں۔

”میں تو آپ سے ایک چاند سا پوتلے کر رہوں گی۔ بچے کے نمبر یہ اتنا بڑا گھر کتنا سونا سونا ہے۔“

”چپ رہ، بوڑھی عورت! شاہ صاحب کو جلال آگیا۔“ میں کیا میری بساط کیا۔ کس میں تجارت ہے کہ اُس وعدہ لاشریک کی مرضی میں فعل دے سکے۔ بڑی بی سہم کر خاموش رہ گئیں لیکن اس بار مرزا صاحب بول اُٹھے۔ ”تو کیا پوتا کھلانے کی آرزو ہمارے دل ہی میں گھٹ کر رہ جائے گی؟“

”آپ کی آرزو پوری بھی ہو سکتی ہے۔ شاہ صاحب کے چھاب میں تسلی کا پہلو تھا۔“ اگر آپ ایک اور بہو لے آئیں۔ بیٹے کی دوسری شادی کر دیں؟ مرزا صاحب ایک گہری سانس لے کر بولے۔

”میں خود ہی چاہتا ہوں لیکن لڑکا دوسری شادی پر راضی نہیں ہوتا۔“ نصیب کا لکھا اٹا نہیں کرتا! شاہ صاحب کا بوجھ سونچا۔ ”اُسے جلد ہی راضی ہونا پڑے گا۔“

”تو کیا اس بہو سے بالکل اُمید نہیں؟“ مرزا صاحب کی قہقہہ سیٹھی۔

”نک پہنچنا چاہتے تھے۔“

”خدا کی رحمت پر ایمان رکھنے والے کسی بھی حالت میں اُس سے

زنانِ خداد کے پردے کو جنبش ہوئی اور گھر کی بوڑھی خادمہ سامنے آگئی۔ اُس کی دائیں ٹٹھی میں لال رنگ کا تھوڑا سا کچا دھاگا رہا ہوا تھا۔ اُس نے آگے بڑھ کر نہایت ادب و احترام کے ساتھ وہ دھاگا ”کالے شاہ“ کے آگے چٹائی پر رکھ دیا۔ آہٹ پا کر شاہ صاحب نے بند آنکھیں کھول دیں اور سامنے پڑے ہوئے دھاگے پر ایک نگاہ غلط انداز ڈال کر پرتا ر آوازیں بوڑھی خادمہ سے مخاطب ہوئے۔ ”ناپ ٹیک ہی ہونا چاہیے!۔“

”بالکل ٹیک ہے شاہ صاحب!“ بڑی بی گڑ گڑا کر بولیں۔ حضور کی ہدایت کے بموجب بہو کے پاؤں کے انگوٹھے سے لے کر سر کے آخری سرے تک پورا پورا ناپ ہے۔ ایک چاول کا بھی فرق نہیں ہے۔“

شاہ صاحب نے وہ دھاگا اٹھایا۔ دینک منھ ہی منھ میں کچھ پڑھتے رہے۔ تھوڑے تھوڑے وقفے سے اس دھاگا پر پھونکیں مار کر گرہ دیتے گئے اور جب ایسی سات گرہیں پوری ہو گئیں تو وہ اُسے صاحبِ خانہ مرزا حشمت الشک طرف بڑھاتے ہوئے بولے۔ ”اب خود آپ اسے لے جا کر بہو کے پورے قدم پھرنا ہیں اور اگر دھاگانا پ سے کچھ بھی بڑھ جائے تو مجھے بتائیں۔“ مرزا صاحب کڑی چھڑ کر چل پڑے لیکن گھر کے اندر جاتے ہوئے اُن کا ذہن یہ سوچے بغیر رہ سکا کہ دھاگا اگر واقعی ناپ سے بڑھ گیا تو یہ شاہ صاحب کی کھٹی ہوئی کرامت ہوگی۔ گرہیں پڑ جانے کے بعد دھاگانا پ سے گھٹ ہی سکتا ہے بڑھنے کا مطلق امکان نہیں۔

نفاذِ رعبور مرزا صاحب کو لے تو ان کی آنکھوں سے حیرت صاف ظاہر تھی۔ دھاگا اصل ناپ سے پورا چار انکھل فاضل نکلا تھا اور ”کالے شاہ“ نے

نا امید نہیں ہوتے لیکن قادرِ مطلق کی رضا جوئی اور خوشنودی حاصل کرنے کے لیے بہت کچھ کرنا ہوگا اور اگر آپ وہ سب کچھ کر سکیں تو ایک سال کے اندر ہی اندامی بہری گودرہی ہو سکتی ہے۔ خاموش کھڑی ہوئی بڑی بی کو جیسے ہونے کا موقع مل گیا۔ لہک کر بولیں۔ ”آپ حکم تو دیں۔ اللہ کا دیا اس گھر کی کیا کچھ نہیں ہے۔ آپ کا حکم سر آنکھوں پر پھانک دیا جائے گا۔ شاہ صاحب مسکرائیے۔ بدلتے بھٹ دولت ہی سب کچھ نہیں ہے۔ اس کام کو بنانے کے لیے جہاں شقت اور ریاضت دے گا رہے۔“

”آپ فرمائیں، میں تعمیل ارشاد کروں گا“ امید کا سہارا پا کر مرزا صاحب نے بھی آدھنگی ظاہر کر دی۔ لیکن جب شاہ صاحب نے فرمایا تو مرزا صاحب کا منہ کھلا کا کھلا رہ گیا۔ کام اتنا آسان نہ تھا جتنا مرزا صاحب سمجھتے تھے۔ آرمی مات میں آبادی سے دوسری ویرانے میں بچے کر قرآن پاک کی ایک پوری کیت کو سوا لاکھ بار پڑھنا تھا۔ خزانہ تعمیر کے سورج نکلنے سے پہلے پہلے تعداد بہر حال پوری ہو جانی چاہیے اور عمل کے دوران میں دن تو پڑھنے والے کی پلک لگے اور دو خوف کھاتے ور دن عمل کے بے کار ہو جانے کے ساتھ ہی ساتھ دعا و عمل کی جان چلنے کا اندیشہ بھی تھا۔ سب سے کڑی بات یہ تھی کہ یہ عمل یا تو خود مرزا صاحب کو کرنا تھا یا ان کے بیٹے کو۔ بیادور نوکری پر تھا اور خود مرزا صاحب میں اتنی کڑی شرائط کے ساتھ عمل انجام دینے کی ہمت نہ تھی، اس لیے شاہ صاحب کی بات سن کر وہ سر جھکا کر رہ گئے۔ مرزا صاحب کو خاموش اور فکر مند دیکھ کر بڑی بی سے نہر اگیا۔ وہ اس گھر کی پُرانی خادہ تھیں۔ ایک عمر سے اس گھر کی نمک خوار تھیں۔ خیر خواہی کے اظہار کا یہی موقع تھا۔ جلدی سے بول پڑیں۔ ”کوئی دوسری تدبیر بتائیے شاہ صاحب!“

اس عمل سے تو دشمنوں کی جان تک کا اندیشہ ہے۔ یہ کیسے ہو سکتا ہے!“ شاہ صاحب کو بچہ حلال آگیا۔ ”کوٹک کر بولے۔“ کڑی مثل کی راہیں بھی کٹھن ہوتی ہیں۔ ہر کام آسانی سے نہیں بنا کرتا۔ ہمیں سب کچھ خبر ہے جس ڈاکٹرنی کی قابلیت پر تم سب کو حد سے زیادہ بھروسہ تھا۔ زیرِ خائن کرانے کے سوا اس سے بھی کچھ نہ ہو سکا۔ دودھ قریب کے وہ کون سے استلنے ہیں جہاں بچے کترم لوگوں نے ماتھا نہیں رگڑا۔ مُردیں مانگیں، لیکن بھو کو ڈلہن میں کس گھر میں آئے ہوتے پانچواں سال ہے اور اس دوران میں اُمید کی کرن ایک بار بھی نہیں جگمگائی۔ آخر کیوں؟ محض اس لیے کہ اشرپاک

کی رضا جوئی اتنی آسان ہو گئی نہیں جتنی تم بندوں نے سمجھ رکھی ہے۔“ جوشِ عقیدت میں بڑی بی شاہ صاحب کے قدموں سے پلٹ گئیں۔ کپکپاتی ہوئی آواز میں بولیں۔ ”آپ کو کیا نہیں معلوم۔ سب باتیں آپ پر روشن ہیں بے شک ہم اپنی سی ساری کوششیں کر کے تھک جا رہے ہیں لیکن جیسے خدا کی رحمت پر ہندی کا ایمان ہے ویسے ہی آپ کی کرامت پر بھی لوٹری کو یقین ہے۔ آپ جا ہیں تو رگڑ دی ابھی بن سکتی ہے۔“

”میں تو اُس قادرِ مطلق کا ایک حقیر بندہ ہوں۔“ جوشِ عرفان میں شاہ صاحب کی آواز گھڑ گھڑی ہو گئی۔ ”میں اُس کی عظیم بارگاہ میں صوفی اظہار کر سکتا ہوں۔ دعا کر سکتا ہوں۔ آرزو مندوں کو منزلِ مراد تک پہنچنے کا راستہ دکھا دینا میرا کام ہے۔“

”آپ ہیں وہی راستہ دکھا دیجیے۔ ہم اتنا ہی چاہتے ہیں۔“ مرزا صاحب کے بوم میں بھی اب شاہ صاحب کے لیے عقیدت مندی کی جھلک تھی۔

”غیر میں آپ کو دوسرا طریقہ بتاتا ہوں۔“ شاہ صاحب مائل بہ کرم ہو کر بولے۔ ”جسمانی ریاضت آپ سے ممکن نہیں تو پھر اللہ جل شأ کی خوشنودی حاصل کرنے کے لیے مالی قربانی دیکھیے۔ لیکن یہ کام بھی آپ کو خود اپنے ہاتھوں سے انجام دینا ہوگا۔“ مرزا صاحب رضا مند ہو گئے تو شاہ صاحب نے انھیں دولت کی قربانی کا مکمل نسخہ لکھا دیا ساتھ ہی ترکیب استعمال بتا کر بولے۔ ”اگر یہ ساری باتیں میری ہدایات کے مطابق عمل میں آئیں تو سال کے اندر ہی اندر گویا ہر مراد سے آپ کا دامن بھرا ہوگا۔“

دعوت کھا کر شاہ صاحب رخصت ہونے لگے تو مرزا صاحب کو نکالیں کرتے گئے کہ جیسے ہی بہریں خوشی کے آثار ظاہر ہوں اپنی اس بوڑھی خادہ کو ایک نیا جوڑا اور پچاس روپے نقد دے دیجیے گا۔ یہ الٹ پاک کی خوشنودی کا سبب ہوگا۔ اس میں فرق نہ پڑنے پائے۔ بوڑھی خادہ کا آپ پر اس لیے بھی حق ہے کہ میں اسی کے ذریعے آپ تک پہنچا ہوں۔“

رضیے یہ سارا دن درد و کرب میں گزارا۔ بڑی بی شاہ صاحب اور مرزا صاحب میں جو باتیں ہوتی تھیں وہ خود اس نے اپنے کانوں سے سنی تھیں۔ اپنی ساس کے ساتھ پردے کے پیچھے وہ خود بھی موجود تھی۔

حوصلہ مندوں کا حصہ ہے اور ختم کم حوصلہ نہیں ہو۔ سادہ راستہ مرزا صاحب کا اسی کش کش میں گندا۔ اور وہ قبرستان کے حدود میں پہنچ ہی گئے۔ قبرستان میں قدم رکھتے ہی مرزا صاحب کے دل کی دھڑکنیں اتنی بڑھ گئیں کہ انھوں نے پوکھلا کر جلدی سے خارج روشن کر لی۔ ریشی کا داترو ایک بہت پرانی قبر پر پڑا تھا جو ایک طرف سے ٹوٹی ہوئی بھی تھی۔ مرزا صاحب کے سر سے جیسے ایک بھاری بوجھ ہٹ گیا۔ وہ تکی سی تیز رفتاری سے اُس قبر کی طرف چھپے۔ دوسرے لمحے اُن کے ہاتھ کی پٹنی ٹوٹی ہوئی تکی تاریک خلا میں تھی۔ واپسی میں مرزا صاحب نے غیر معمولی قہمت سے کام لیا یہاں تک کہ انھیں پچھلے کڑک دیکھنا بھی گوارا نہ ہوا۔ وہ اس سے بے خبری رہے کہ اُن کی واپسی کے فوراً بعد ایک انچی سی قبر کے پیچھے سے ایک سایہ نکل کر اُسی ٹوٹی ہوئی قبر کی طرف بڑھ رہا تھا۔

اس رات کے تیسرے ہی پہیے مرزا صاحب کے گھر میں خوشی کے شادیلے بج اٹھے۔ بہو کی دیران کو کھ خدا کی قدرت سے آباد ہو چکی تھی۔ وہ تباہ جو بڑے بڑے آستانوں پر جیس سانی کے بعد بھی پوری دھڑکی تھی کالے شاہ کی نظر کرم کی بدولت اب بایہ نکیل کو پہنچی نظر آرہی تھی۔ گھر گھر میں کالے شاہ کی بزرگی اور کرامت کا چرچا تھا۔ بڑی بی کو نیا جوڑا اور بچاس رُپے قدر مل چکے تھے اور مرزا صاحب کو کالے شاہ کی تلاش تھی تاکہ اُن کی مناسب خدمت کر کے اپنے طور پر اٹھارہ تشرکر کر سکیں کہ چانک انھیں دنوں میں سے ایک دن مرزا صاحب اپنی مراد پیشک میں بیٹھے ہوئے صبح کا اخبار دیکھ رہے تھے کہ ایک خبر سرائی کی نگاہیں جم کر وہ گئیں۔ کھاتا تھا۔

سادھو کے بھیس میں ایک نامی مجرم کی گرفتاری۔

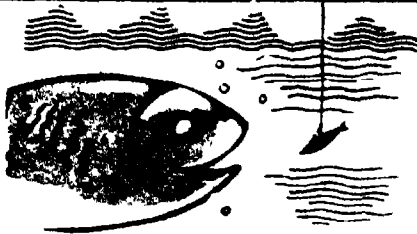
گو رکھ پور۔ کل دن میں مقامی پولیس نے ایک نامی مجرم نو شادافان کو گرفتار کر لیا جو سادھوؤں کے بھیس میں تھا۔ مجرم کئی بار کا سزا یافتہ ہے۔ وہ اس نئے بھیس میں بھی کتنے ہی آندہ مندوں کو قہمت پہا لوں سے ٹھکرا رہا ہے۔ پولیس نے مجرم کے قبضے سے کوئی ڈھائی سیر سونا اور تقریباً چار ہزار کے نوٹ برآمد کیے ہیں۔

خبر کے آخر میں نو شادافان کا علیہ راج تھا جو پوکھلا کالے شاہ کا علیہ تھا۔ مرزا صاحب کا ذہن چکر کھا کر رہ گیا۔ اُسی وقت مرزا صاحب کے زمانہ خلع سے اُن کی حجام خاندان گلشن برآمد ہوئی۔ گلشن کے ہاتھ میں ایک

ضیہ کو اس کا احساس تو تھا کہ اس گھر میں اب اُس کی وہ پہلی سی وقعت نہیں رہی ہے لیکن اس بات کا اُسے لگن تک نہ تھا کہ اُس کی سوکن لانے کے منصوبے بھی اس میں بن سکتے ہیں۔ رضیہ کے کانوں میں شاہ صاحب کے کہے ہوئے الفاظ گونج رہے تھے۔ ”نعیب کا کھانا لانا نہیں کرنا۔ اُسے جلد ہی راضی ہونا پڑے گا۔“ رضیہ سوچ رہی تھی۔ ”حالات یہی رہے تو واقعی اُن کا انکار بھی باقی ذرہ کے گا۔ جو سکتا ہے اپنی بے گناہی خدا اُن کے اندر بھی جاگ اٹھے۔ فطرت کا یہ تقاضہ محبت پر غالب جائے۔ پھر تو اُس کی سوکن کو اس گھر میں آتے دیر نہ لگے گی۔“ اور تب اور تب رضیہ کی آنکھوں میں بے بسی کے آسوا گئے لیکن دوسرے ہی لمحے ایک سنہ غم کے ساتھ وہ شکر اٹھی۔ حالات ابھی اُس کے قابو میں تھے۔ تب تک کی یہ ناکامیاں محض غلط تدبیروں کا نتیجہ تھیں۔ کوئی فیسی طاقت اُس سے ہر رہی تھی۔ صحیح تدبیری کامیابی کا زینہ ہے۔ وہ اب بھی اپنے مستقبل کو تباہی سے چا سکتی ہے۔ رضیہ کو محسوس ہوا جیسے خود اُس کے اندر سوئی ہوئی مانتا ایک بارگی باگ اٹھی ہے۔ اس کی دیران کو دیکھتے تھے تھے تہہ تہہ کا تقاضہ کر رہی ہے اور رضیہ نے فیصلہ کر لیا کہ اب وہ اپنی مانتا کے تقاضے کو پورا کر کے رہے گی۔

گھر میں رات کے بارہ بجائے اور مرزا صاحب کے گھر سے ایک سایہ لال کرگی میں اُٹھا۔ یہ خود مرزا صاحب تھے۔ اُن کے ہاتھ میں لال رنگ کی ایک بڑی تھی جس میں سوا چھٹانک سونا۔ سوا پانچواں ندی۔ سوا تولا شک۔ سوا تولا عفران اور پڑھی ہوئی سات لوگئیں بندھی تھیں۔ شاہ صاحب کی ہدایت کے بموجب مرزا صاحب کو یہ پوٹلی شہر سے باہر لے جانے قبرستان کی کسی پڑانی قبر میں خود اپنے ہاتھوں سے دفن کرنا تھی۔ مرزا صاحب جب تک آبادی میں رہے قدم قدم پر اس اندیشے سے اُن کا دل دھڑکتا رہا کہ کہیں کسی پہرے والے سپاہی سے اُن کا ماننا نہ ہو جائے۔ کہیں کوئی چور اچکا سمجھ کر وہ انھیں لٹکا رہ بیٹھے۔ اُن کی عزت و سلامتی خطرے میں نہ چڑ جائے۔ اور جب وہ آبادی سے گذر کر دیرانے میں آگئے تو ابھی بڑے بڑے دوسرے انھیں ڈرانے لگے۔ یہاں تک اندھیری رات میں ہزاروں بڑی روہیں انھیں اپنے ارد گرد منڈلاتی ہوئی محسوس ہوئیں۔

یہاں تک کہ کوئی صورتیں تیزی۔ سہ اپنی طرف بڑھتی ہوئی معلوم ہوئیں۔ کوئی لائق چھپے رہ کر مرزا صاحب کو ترغیب دے رہی تھی۔ بھاگنا۔ واپس بھاگنا۔ اندر آگے چلنے میں جان جانے کا خطرہ ہے۔ لیکن ایک دوسری طاقت بھی تھی جو انھیں آگے کی طرف دھکیل رہی تھی۔ بڑھتے چلو ان کامیابی محض



لاشکار ہوتے دیر نہیں لگتی!



آپ نزلہ، زکام اور کانسی سے کتنا ہی بھی
پریشان ہوئے ہو جائے ہیں۔ خصوصاً
موسم کی تبدیلی کے وقت تو گویا ان پر سے ہر
دھڑلک اتر جاتی ہے۔
ہر وقت جھکنے رہتے اور ان کی دھڑلک
تمام سہولتوں سے بچتے۔



سعالین

کانسی، نزلہ اور زکام کی خصوصی دوا

ہمدرد

رعایتی اسکیم

ہمدرد صحت لپھنے نئے دھڑ میں بدلی
ہوتی ترتیب، دل چسپ مضامین، اخلاقی
اور معلومات کے ساتھ رجحان واطلاعات
پر شائع ہوا ہوا۔ ان ہی دل چسپی کے بعد
اگر کسی... آپ نے ہمدرد صحت
کا مطالعہ نہیں کیا تو گویا ایک اچھا موقع ہمارے
سے گھوٹا۔ ہمدرد صحت پابندی سے پڑھنے
کے لیے نئی رعایتی اسکیم سے فائدہ اٹھاتی
ہے۔ آپ اپنے... کے بھانے صرف
... چھوٹے... میں دو سال کے لیے
... یا ایک سال کے لیے ہمدرد
... ایک سال کے لیے اپنے کسی عزیز
... صحت کو عید دے رہا ہے۔

بند لاف نہ ہوا تھا۔ گلشن پر نظر پڑے ہی مرزا صاحب کو یاد آیا کہ ان کا عضو
خاص دان گلوہوں سے خالی پڑا ہے اور انھوں نے آواز دے کر گلشن کو بلایا۔
گلشن قریب آئی تو مرزا صاحب کی نگاہیں اُس لاف سے ٹکرائیں جو گلشن کے
ہاتھ میں تھا۔ مرزا صاحب پرچہ ہی بیٹھے۔

”یہ خط کیسا ہے گلشن؟“

”دُہلن نے ڈاک میں ڈالنے کو دیا ہے۔“ گلشن رکتے رکتے بولی۔

”دیکھو!“ مرزا صاحب نے ہاتھ بڑھا دیا۔ لاف پر لکھے ہوئے

پتہ پر نگاہ پڑتے ہی وہ چونک سے پڑے۔ لاف پر ایک بڑے یونانی دواخانہ
کا پتہ تحریر تھا۔

ایک حیرت کے عالم میں مرزا صاحب نے لاف چاک کر ڈالا اور خط

نکال کر پڑھنے لگے۔ اُن کے علم میں بہو کو ایسی کوئی بیماری نہ تھی جس کے لیے
بہو کو یوں غفی طور پر کسی طبی ادارے سے خط و کتابت کی ضرورت ہوتی۔

دوسرے دن مرزا صاحب اپنے لینے والوں سے کہہ رہے تھے:

”کل کا اخبار تو آپ لوگوں نے دیکھا ہی ہوگا؟۔ وہ کجنت“ کالے شاہ“

تو ایک ہی بد معاش نکلا اور جس بات کو ہم اُس ٹھگ کی کرامت کا نتیجہ سمجھ بیٹھے

تھے اصل میں وہ علم طب کی برکت کا نتیجہ تھیری۔ ہماری بے خبری میں بہو نے

خط کے ذریعہ ہی اپنے لیے نسخہ اور دوائیں منگوائیں تھیں اور بہو کے لیے خوشی

کی یہ مبارک گھڑی محض انھیں دواؤں کے استعمال کا نتیجہ ہے۔ بہو کی

سمجھ داری پر مجھے واقعی فخر ہے۔ تن درست اور توانا اولاد ہی ملک و قوم کا

گرا نمایہ سرمایہ ہے۔

اتفاق سے یہ خط کل میرے ہاتھ لگ گیا تھا اور تب ساری حقیقت

مجھ پر آشکارا ہوئی۔ واقعی یہ ہماری بھول تھی کہ ہم اپنی طبی ضروریات کے

موتوں پر اب تک طبی امداد کو نظر انداز کرتے رہے۔ ادھر ادھر بھٹکتے

رہے اور گھٹتے رہے۔

ہمدرد صحت کے متعلق اپنی رائے اور مشورے لکھیے۔

ہم آپ کے مفید مشوروں کا خیر مقدم کریں گے۔

ہیضہ



۱۱۱۱۱۱

پتھر جاتی ہیں، پیاس بہت لگتی ہے، پیشاب بند ہو جاتا ہے، نبض کمزور ہو جاتا ہے، چہرے پر مرمی چھا جاتی ہے۔ دست بند ہو جاتے ہیں، آبی رتی ہے۔ ۳ سے ۱۸ گھنٹے کے اندر بیمار رخصت ہو جاتا ہے۔

ہیضہ سے بچے

ہیضہ لگندگی سے بھیلتا ہے۔ بیماری کے زمانے میں صفائی کا پورا بندہ رکھنا چاہیے۔ صاف ستھرے کپڑے پہنیے، بیماری سے ڈرنا نہیں چاہیے۔ پانی پکڑنا چاہیے، مٹھا کھائے، پانی سے دھوئیے۔ دو بھی جوش دیر پینا چاہیے۔ برٹینو اور سوڈا نہیں پینا چاہیے۔ ہیضہ کے دنوں میں خالی پیٹ گھر سے نہ نکلے کھا، تازہ اور بہت ہلکا پینے مقررہ وقت پر کھائیے۔ گلے سڑے اور کچے پھل مٹھا سے بھی نہ لگائیے۔ کھیر، گلڈی، کیلا، خربوزہ، تربوز، امدود، آدو اور آم نہ کھائیے۔ جن چیزوں سے ہاضمہ بگڑتا ہو وہ بالکل نہ کھانی چاہیں مثلاً پورے کچوری، حلوا، کبک، پیٹری اور مٹھائی وغیرہ کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھکا کر رکھیے تاکہ مٹھیاں نہ بیٹھ سکیں، مٹیوں کو ہیضے کے

کیڑوں کا ہوائی جہاز

بچھے، کیڑے ان کی ٹانگوں سے چمٹ کر کھانے پینے کی چیزوں میں مل جاتے ہیں۔ کھانے پینے کو خوب گرم پانی سے دھوئیے، سیلے کپڑے نہ پہنیے کھا، کھانے کے بعد دونوں وقت قل زم کے چار قطرے پانی میں ڈال کر پی لیا کیجیے اگر آپ ہی آپ تپلی اجابت (لوزموشن) ہو جائے تو الو شدار و جھولنے کھا کر اوپر سے قل زم چار لوند، عرق پودینہ ایک چمٹا انگ میں ڈال کر پی جائیے۔ پچا فکر اور خوف سے بچے۔ ہر کھانے کے ساتھ پیاز، پودینہ اور سرکہ یا عرق نعنا ضرور استعمال کیجیے۔

ہیضہ بڑی خطرناک بیماری ہے، جو دبائی طور پر پھیل جاتی ہے اور بیمار کو لٹنے سے دست آتے ہیں کہ وہ کمزور اور نڈھال ہو جاتا ہے۔ ہیضہ کیوں اور کس طرح ہوتا ہے؟

ہیضہ کی بیماری ایک کیڑے کی وجہ سے ہوتی ہے جس کو انگریزی میں VIBRIO CHOLERA کہتے ہیں۔ بیماری کی پھوٹ لگنے سے کیڑا آنتوں میں چلا جاتا ہے اور بیماری کے کیڑے تھے اور دستوں سے خارج ہو کر دھو پانی اور کھانے کی دوسری چیزوں میں مل کر تن درست آدمیوں کی آنتوں میں پہنچ جاتے ہیں اور انہیں بیمار ڈال دیتے ہیں۔ کبھی کنوئیں، چٹے یا جمیل کے پانی میں ہیضہ کے کیڑے یا اس کا ذرہ مل جاتا ہے۔ اس طرح یہ بیماری دبائی طور پر پھوٹ پڑتی ہے۔

پہچان

پیشاب ہلکا درد ہو کر تھے اور دست ہونے لگتے ہیں۔ اکثر صبح کو دست آتے ہیں۔ پہلے فضلہ نکلتا ہے پھر چاولوں کی بیج کی طرح دست آتے لگتے ہیں۔ تھوڑی دیر بعد تھوڑے شروع ہو جاتی ہیں جس میں پہلے کھانا پینا نکلتا ہے پھر پتوں کی تھوڑے لگتی ہے۔ بعد میں تھوڑے کارنگ بھی بیج جیسا ہو جاتا ہے۔ بیماری بڑھ جانے پر دست زیادہ ہو جاتے ہیں۔ ٹانگوں، سر اور پیٹ میں درد ہوتا ہے۔ پیاس زیادہ ہوتی ہے۔ پانی پیتے ہی تھوڑے ہو جاتی ہیں۔ گھبراہٹ اور بے چینی بڑھ جاتی ہے۔ دو تین گھنٹے سے دس بارہ گھنٹے تک یہی حالت رہتی ہے۔ پھر کمزوری بہت ہو جاتی ہوتے اور دستوں سے خون کا پانی زیادہ مقدار میں نکل جانے کی وجہ سے خون گاڑھا پڑ جاتا ہے اور رگوں میں اس کا چکر لپکا ہو جاتا ہے۔ بیمار کمزور ہو جاتا ہے۔ ٹھنڈا پسینہ آتا ہے۔ بدن بھی برف کی طرح ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ چہرہ دب جاتا ہے۔ آنکھیں

علاج

نئے اعداد متعل کو روکنے میں جلدی نہیں کرنی چاہیے، بلکہ ایک گلاس گرم پانی میں ذرا سا کھانے کا نمک اور پانچ قہلے سکنجبین ملا کر پی جائیے۔ اس سے آکریٹ خوب دھل جائے گا۔ اس کے بعد جوارش کوئی یا جوارش نازین یا جوارش خود ترش چھے ماشے کھائیے۔ پیاس کے وقت عرق گلاب گھونٹ گھونٹ پینا چلیجیے۔ گلاب پاؤں میں ۳ ماشے لوٹیں کہاں کریں تو زیادہ اچھا ہے۔ جب زہر مہرہ ایک عدد کھا کر ادھر سے قل زم ۳ بوند عرق گلاب ایک چمکانہ عرق بید مشک ایک چمکانہ شربت انار ترش یا سکنجبین سرکہ ۳ تولے ڈال کر مینا جائیے۔ ہاتھ پاؤں کی اینٹھن دھو کر لے اور بدن کو گرم کرنے کی غرض سے جواہر مہرہ ایک ٹیکہ دو ڈواڑا المسک ۳ ماشے میں ملا کر کھائیے، اوپر سے عرق گلاب پی لیجیے کمزوری دور کرنے کے لیے دو ڈواڑا المسک پانچ ماشے، دارالحم پانچ تولے میں گھول کر پینی چلیجیے۔ پشاپ بند ہو جائے تو سفوف شورہ قلعی ۵ ماشے بھانگہ ادھر سے گوگرد ۵ ماشے، کباب جینی ۵ ماشے، خسرو زے کے سچ ۵ ماشے میں پکا کر پی جائیے اور ناف پر شمشہ قلعی گلے کے دودھ میں پس کر دیکھائیے۔ بے ہوشی ہو جائے تو نازیل دریا می ۳ رتی، زہر مہرہ خطای ۳ رتی، جدوار ۳ رتی، پینہ ۳ رتی، پیسا رانگا ۳ رتی گلاب میں گھسکر لائیں۔ پیٹ بھول جانے کو حبت طہیبت ایک عدد کھا کر سونف ۶ ماشے پودینہ ۶ ماشے، زہر کورد ۵ ماشے، لونگ ۵ عدد، چھوٹی الائچی ۵ عدد گلاب میں پکا کر پی لیں۔ اور قل زم کی ۳ بوندیں ہر چار گھنٹے بعد پانی میں ڈال کر پیتے رہیں جب پینہ ۳ عدد یا بچنول ایک ٹیکہ کھانے سے بھی اچھا دور دور ہو جاتا ہو۔

کھانا پینا

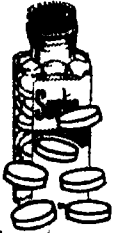
شروع میں اور شدت کے زمانے میں کھانا بند رکھیے۔ گلاب برقعے اور ٹھنڈا کر کے گھونٹ گھونٹ پیتے رہیے۔ قہ نہ آرہی ہو تو انار یا سنترہ کارس پینا چاہیے۔ حالت ذرا ٹھیک ہو جانے پر آتش جو پیا جائے۔ طبیعت اور کچھ ٹھیک ہو جانے پر آتش جو میں دودھ بھی ملا لیں۔ پیٹے ہوئے دودھ کا پانی بھی پی سکتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ سا گودارہ، اراروٹ اور اس کے بعد مونگ کی دال کی کچوری اور شوربہ چپاتی کھائیے۔ پھر کھجی ڈبل روٹی کھائیں اور دھیرے دھیرے معمولی غذائیں کھانے لگیں۔

میاں کھانستے کیوں ہو؟



جب سانس کی نالیاں اور پیپڑے ملغمہ خارج کرنے کے لئے حرکت میں آتے ہیں تو کھانسی پیدا ہو جاتی ہے۔

سعالین کی بیماریاں پر رکھتے ہی کھانسی شروع ہو جاتی ہے اور اس کے مخصوص جو سانس کے ساتھ شامل ہو کر مہوائی نالیوں اور پیپڑوں میں پہنچ جاتے ہیں وہاں سعالین کے یہ خاص جوہر جراثیم اور ملغمہ مادوں کو تھیک کر سانس کی نالیوں اور پیپڑوں کو مرض سے نجات دلاتے ہیں۔



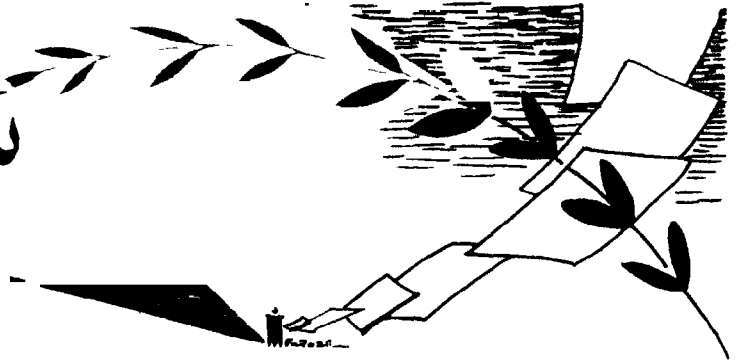
سعالین

کھانسی کا موثر علاج

ہمدرد دواخانہ، دو قف، پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور

ہمدرد

سوال جواب



صحت کے لیے غذا

منانے کے لیے آپ:

- ۱۔ کھانا کھانے کے اوقات مقرر کر لیجیے۔
- ۲۔ جہاں تک ہو سکے دو کھانوں کے درمیان کچھ نہ کھائیے۔
- ۳۔ کھانے میں ثقیل اور دیرپہم ہشیابے پرہیز کیجیے۔
- ۴۔ کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے اور کھانے کے دو گھنٹے بعد پانی پیجیے۔
- ۵۔ کھانے کے دوران میں اگر بہت ہی پیاس لگے تو تھوڑا سا پانی پی لیجیے۔
- ۶۔ پانی کافی مقدار میں پیاس کیجیے۔ دن بھر میں آٹھ دس گلاس پانی پینا چاہیے۔
- ۷۔ نہار منہ ایک دو گلاس تازہ پانی پی لیا کیجیے۔

ہاضمہ کی اصلاح کے بعد آپ غذا میں دودھ، دہی، انڈے اور سبز ترکاریوں کا استعمال کیجیے۔ تھوڑی سی ورزش ضرور کیا کیجیے۔ کام اور تفریح کے درمیان توازن پیدا کیجیے۔ بہت زیادہ اور مسلسل کام کرنے سے جسم کی جو طاقت صرف ہوتی ہو اس کو دوبارہ حاصل کرنے کے لیے جسم کو تھوڑے تھوڑے وقفے کے ساتھ آرام کرنا ضروری ہو۔ مسلسل آرام اور بے کامی سے بھی سستی اور اضمحلال پیدا ہوتا ہے۔ کام ادا آرام دونوں میں اعتدال چھوڑنا قدر

سوال: میرا قد چھوٹا ہے۔ بعض انگریزی دواؤں کے متعلق دعوے کیا جاتا ہے کہ ان کے استعمال سے انسان کا قد بڑھ جاتا ہے۔ آپ رہنمائی فرمائیے کہ حقیقت کیا ہے؟ (ذوالفقار - دہلی)

جواب: ہمارا پُر خلوص مشورہ یہ ہے کہ آپ اپنے قدم کے متعلق سچا چھوڑ دیجیے۔ قدم کے چھوٹے یا بڑے ہونے پر انسان کی زندگی یا کالیسیائی کا بڑا نہیں ہے۔ چھوٹے چھوٹے قد والوں نے بھی دنیا میں بہت سے بڑے بڑے کام بلکہ کارنامے انجام دیے ہیں۔ انسان کی دشمنی اس کے کاموں اور قابلیت

سوال: تندوستی قائم رکھنے کے لیے ہمیں کیسا کھانا چاہیے؟

شہید حسن - کراچی

جواب: صحت کے بقا اور قیام کے لیے ہمیں اپنی روزمرہ کی خوراک

ایسی منتخب کرنی چاہیے جس میں غذا کے بنیادی ضروری اجزاء شامل ہوں۔ غذا کے ضروری اجزاء یہ ہیں:-

- ۱۔ لحمیات یا پروٹین (PROTEINS)
- ۲۔ شکریات یا کاربوہائیڈریٹ (CARBOHYDRATES)
- ۳۔ روغنات یا فیلٹس (FATS)
- ۴۔ نمکیات یا سالٹس (SALTS)
- ۵۔ پانی
- ۶۔ حیاتین یا وٹامنز (VITAMINS)

آپ روزانہ جو غذا استعمال کرتے ہیں ان میں کم و بیش یہ اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ ضرورت ہو کہ غذا کے انتخاب میں اس کا خیال رکھیں کہ لوٹ پھیر کر یہ سب اجزاء ہمارے جسم کو حاصل ہوتے ہیں۔

جسمانی کمزوری

سوال: میرا جسم کمزور ہے اور وہ جستی اور کھڑکی مجھ میں نہیں ہے جو

میری عمر کی لڑکیوں میں ہے۔ میری عمر ۲۰ سال ہے۔ ہاضمہ بھی خراب رہتا ہے۔

سلیمہ - ڈھاکہ

جواب: آپ کی صحت کی خرابی کا ذمہ دار آپ کا ہاضمہ ہے۔ جو غذا آپ

کھاتی ہیں جب تک وہ لوہے طور پر ہضم نہ ہوگی، صحت و طاقت سے آپ کی آن بن ہی رہے گی۔ اس لیے سب سے پہلے آپ ہاضمہ کو درست کیجیے۔ ہاضمہ کو

مجھے نیند نہیں آتی

سوال: مجھے اکثر اتر کو نیند نہیں آتی۔ جب سوتے کے لیے بستر پر لیٹی ہوں تو خیالات کا جھوم آجاتا ہوں نیند کو سوس دھرتی ہو۔ اس کا علاج کیا ہو؟

ناہیدہ۔ کرچی

جواب: آپ نے اپنی صحت کے متعلق کچھ نہیں لکھا۔ اگر آپ کی عام جسمانی صحت خراب ہے، تو اس کی بحالی و بہتری ضروری ہو۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے، معدہ کمزور ہوتا ہے اور کھانا ہضم نہ ہونے کی وجہ سے طبیعت بھاری رہتی ہے پیٹ کی گڑبڑ کی وجہ سے آرام نہیں ملتا اور نیند نہیں آتی۔ اس صورت میں ہاضمے کی اصلاح پر توجہ کیجیے اور عام صحت کو بہتر بنائیے۔ جیسا کہ آپ نے لکھا ہے خیالات کا جھوم آپ کے پریشان کرتا ہے۔ دماغ پر نکلوانے کا بار اور خیالات کی پریشانی نیند اڑانے کے لیے کافی ہو اس کا علاج، ان خیالات سے چھٹکارا ہی ہو اور یہ جب ہی ممکن ہو کہ خیالات میں غلط فہمی پیدا کی جائے، ان کو تعمیری نتائج اخذ کرنے کے لیے استعمال کیا جائے۔

آپ اپنے خیالات کا تجزیہ کیجیے۔ جن مسائل سے متعلق یہ خیالات ہیں، ان کا نہایت سکون کے ساتھ گہرا جائزہ لیجیے۔ مختلف مسائل کو آپس میں خلط ملط نہ دیکھیے۔ ان مسائل کو ملحدہ غلط فہمی اور فیصلہ کن انداز پر ان کے حل نکالنے کی کوشش کیجیے۔ بہتر ہے کہ آپ ان تمام مسائل کو ایک کاغذ پر لکھ لیں تاکہ وہ آپ کے ذہن میں گڑبڑ ہو کر الجھن پیدا نہ کر سکیں جب ان کو لکھ لیں گی تو آپ کو اندازہ ہوگا کہ ان میں سے کئی مسائل تو بہت معمولی نوعیت کے ہیں۔ باقی مسائل کے متعلق بھی آپ کے ذہن سے بار بار ہلکا ہو جائے اور الجھن کم ہو جائے گی۔

سوتے کے وقت دو تین گھنٹے پہلے کھانا کھالیجیے۔ جب بستر پر لیٹیں تو ذہن کو خیالات سے آزاد کرنے کی کوشش کیجیے۔ شروع شروع میں آپ کو ایسا کرنے میں کچھ دقت محسوس ہوگی، لیکن جلد ہی آپ اس میں کامیابی حاصل کر لیں گی۔

لیٹتے وقت کسی بہت اچھی سی دل چسپ کتاب کا مطالعہ شروع کر دیجیے اور دماغ کو اس پر مرکوز کرنے کی کوشش کیجیے۔ اس سے خیالات میں یکسوئی پیدا ہو کر نیند آجائے گی اور آپ ان جھوم خیالات سے چھٹکارا پالیں گے۔

سے معلوم ہوتی ہے کہ قد سے۔ انسانی قد کے چھوٹے یا بڑھے ہونے کا انحصار عضلہ غدودوں خاص طور پر غدۃ درقیدہ (THYROID GLAND) کے فعال اور ہارمونوں کی کمی یا زیادتی پر ہے۔ غدۃ درقیدہ کے فعل میں کسی غامی یا اورغول کے حمل میں کمی کی وجہ سے بعض لوگوں کا قد چھوٹا رہ جاتا ہے اور یہ صحت پر بد اثر ہوتی ہے اور قد و اڈوں سے بالعموم تبدیل نہیں ہوتی۔ (مشتبہا کی تھاقول کو مضمر نہ لگائیے۔ اس کے بجائے اپنی عام صحت کا خیال رکھیے اور دوزخ کو معمول بنالیجیے۔ مسلسل دوزخ سے عام صحت بہتر ہوگی اور جسم کے اعضا کی نشوونما کے ساتھ قد میں کچھ اضافہ ہوگا لیکن نہ اس حد تک کہ پستہ قد آدمی دواز قدامت ہو جائے۔

جنسیات کے متعلق

سوال: ہمدد صحت اتنا پیارا رسالہ ہے اور سوال و جواب کے صفوں میں جو معلومات اور ہدایات آپ دیتے ہیں، وہ بڑی ہی کارآمد ہوتی ہیں لیکن جنسیات کے متعلق سوالوں کے جواب نہ دے کر آپ بڑی زیادتی کرتے ہیں۔

(قمر کمال۔ حیدرآباد)

جواب: ہمدد صحت کے متعلق آپ کے کلمات خیر کا بہت بہت شکریہ۔ ادارے کا مقصد انسانی زندگی کے مختلف پہلوؤں کے متعلق قارئین کرام کی رہنمائی کرنا ہے۔ جنسیات بھی زندگی کا ایک پہلو ہے اور اس کے متعلق رسالے میں ضروری معلومات وقتاً فوقتاً شائع ہوتی رہتی ہیں۔ سوال و جواب کے کالم میں جنس، کو نایاب نہیں کہا جاسکتا ہے یہ ضرور ہے کہ ہم جنس کے نام پر فحاشی کے قائل نہیں ہیں اور رسالے کو عوامی کا پلندہ نہیں بنانا چاہتے۔ جنسیات ایک علم ہے، ضروری اور مفید علم۔ یہ علم دوسرے علوم کی طرح زندگی کے ایک نازک شعبے سے بحث کرتا ہے اور نوجوانوں کے لیے اس علم کا مطالعہ بھی ضروری ہے۔ اس لیے ہم ہمدد صحت میں نوجوانوں کی رہنمائی کے لیے مفید سائنسی معلومات فراہم کرتے ہیں۔

لیکن ہوتا ہے کہ عام طور پر قارئین جنسیات کے متعلق ایسے سوالات کرتے ہیں جو ذاتی نوعیت کے ہوتے ہیں۔ ایسے مسائل پر ہمدد صحت میں لکھا نہ مفید ہوتا ہے نہ مناسب ہے جنسیات کے متعلق تعلیمی اور اخلاقی سوالات کر سکتے ہیں، جن کے جوابات سے سب مستفید ہو سکیں۔

کاروری تھرومبوسس

سوال: قیمتی سے مجھے کاروری تھرومبوسس کی شکایت ہو۔ اس میں ہوتا یہ ہو کہ قلب کی شریان میں ایک قلم کا مادہ جمع ہونا شروع ہو جاتا ہو اور اس کی وجہ سے وہ رفتہ رفتہ اتنی چھوٹی و تنگ ہو جاتی ہو کہ اس میں سے خون کا ایک قطرہ بھی نہیں گزر سکتا۔ اس صورت میں خون کا قطرہ جم کر شریان کو بالکل ہی بند کر دیتا ہو۔ اس کی وجہ سے قلب کا تغذیہ بند ہو جاتا ہو اور اس کا قوی اسکان پیدا ہو جاتا ہو کہ اس کی حرکت بند ہو جائے۔ میرے قلب کی ایک شریان اس طرح بند ہو چکی ہو اور میں مڑا مڑا بچا ہوں۔ آپ سے میری یہ درخواست ہو کہ اس مرض میں کچھ ایسی فداوی ہدایاں دیجیے کہ یہ مرض مجھے دوبارہ نہ ہونے پائے۔

مرحبا احمد - تشکرا پور

جواب: عام طور پر مشہور ہو کر یہ مرض موٹے لوگوں کو زیادہ ہوتا ہو۔ خاص طور پر ان لوگوں کو جو چکنائی زیادہ کھانے کے عادی ہوتے ہیں۔ ایک حد تک تو یہ بات صحیح ہو کہ زیادہ چکنائی سے خون کی نالیوں کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہو لیکن چکنائی کے علاوہ اور دوسری چیزیں بھی ہیں جو دراصل کاروری تھرومبوسس کا باعث ہوتی ہیں۔ چنانچہ ہم یہاں آپ کی اور آپ جیسے دوسرے قارئین ہمدرد صحت کی رہنمائی کے لیے یہ بتانا چاہتے ہیں کہ اس مرض کی تہذیب وہ کون سی عداوی غلطیاں ہیں جو دراصل کاروری تھرومبوسس کا سبب بنتی ہیں۔ ایسے شخص کو جسے یہ مرض ایک بار ہو چکا ہو یا اس میں اس کے ہونے کا زیادہ امکان پایا جاتا ہو۔ اسے بہت زیادہ کچی اور تری ہوئی غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ نیز مہمدہ، سفید چینی، مٹھائیاں، چاکلیٹ، ٹافی وغیرہ کا استعمال بھی اس کے لیے مضرت ثابت ہوگا۔ یہ تو ہوا پر ہیز کا منفی پہلو۔ یہاں ہم مثبت طور پر غذا سے متعلق حسب ذیل سنہری قاعدے پیش کرنا چاہتے ہیں۔

- ۱۔ جو غذا بھی آپ کھائیں، وہ زیادہ تر قدرتی اور طبعی حالت میں ہی چاہیے۔
- ۲۔ جتنی غذا بھی آپ کھائیں وہ آپ کی بھوک کے بالکل مطابق ہونی چاہیے۔

اس سے برصی نہیں چاہیے۔

ان ہی دو قاعدوں کی تفسیر تشریح کر کے اپنی بات ختم کر دیں گے۔ پہلے قاعدے کا یہ مطلب نہیں ہو کہ غذا بالکل طبعی حالت میں کچی، بغیر پکائے کھانی چاہیے۔ انسان ہزار ہا سالوں سے اپنی غذا کو پکا کر کھا رہا ہو۔ اس کے دانتوں کی ساخت بھی بتاتی ہو کہ وہ ہر غذا کو کچنی حالت میں نہیں کھا سکتا۔ اس لیے اس کا یہ مطلب ایسا صحیح نہیں ہوگا کہ بغیر پکائے کچی غذا کھائیں بلکہ اس کا مطلب یہ ہو کہ غذا کو پکا یا تو جلائے، مگر سادہ طریقے سے۔ نہ وہ بہت زیادہ پکائی جائے اور نہ بہت چھینے قسم کے سادہ

وغیرہ استعمال کیے جائیں۔ آپ چھاپوں اور پرندوں دونوں کا گوشت استعمال کر سکتے ہیں لیکن سید سے سادے طریقے پر۔ مین میا پیک کیے ہوئے گوشت پھل، ترکاری اور پھل تازہ کی تعریف میں نہیں آتے۔ ان کی ہم سفارش نہیں کریں گے۔ علاوہ ازیں مٹھائیاں، ایک پیٹری، پنڈنگ، حلوائے اور پکوان وغیرہ بھی سادہ غذاؤں کی تعریف میں آتے۔ دوسرا قاعدہ اپنی جگہ واضح ہو اور پہلے سے بھی زیادہ ہم اور قابل لحاظ ہو۔ لیکن جتنا زیادہ یہ قاعدہ واضح ہو یعنی یہ بات کہ ایک شخص کو اپنی بھوک سے زیادہ نہیں کھانا چاہیے، اتنا ہی زیادہ اس پر عمل کرنا مشکل ہو۔

پہلے گھر میں تو ایک شخص کسی نہ کسی حد تک اس قاعدے کی پابندی کر لیتا، لیکن باہر دھوڑوں میں اس قاعدے کی پابندی بالکل نامکن ہو جاتی ہو۔ ضیافتوں میں جو کھانا کھایا جاتا ہو اس میں بھوک کی نسبت کا لحاظ رکھنا بالکل نامکن نہیں ہو۔ تقریباً ہر شخص اپنے دوست و احباب کی مجلس میں ہمیشہ کچھ زیادہ ہی کھا لیتا ہو۔ پھر ان دھوڑوں میں طرح طرح کے کھانے ایک ہی دسترخوان پر چڑھ دیے جاتے ہیں۔ اس تنوع کے ساتھ جب پُر خودی بھی چلتی ہو اور اکثر چلتی ہو تو بالآخر اس کا نتیجہ بیشتر حالات میں کاروری تھرومبوسس کی شکل میں ظاہر ہوتا ہو۔ لہذا ہمارا غلصہ نہ مشورہ یہ ہو کہ آپ پہلے قاعدے سے بھی زیادہ اس دوسرے قاعدے کی پابندی کرنے کی کوشش کیجیے۔ یہ دوسرا قاعدہ ایسا ہو کہ آپ کسی کھانے میں اگر بد پرہیزی بھی کریں گے یعنی غیر مطلوبہ چیزیں کھالیں گے جیسے حلوائے، کیکنا، پیٹری، مٹھائیاں وغیرہ تو دوسرے قاعدے کی پابندی یعنی یہ کہ کھانا بھوک سے زیادہ نہ کھایا جائے، اس کے مضرت سے بڑی حد تک بچا دے گا اور آپ کو شاید عمر بھر دوبارہ اس خوف ناک قلبی مرض سے سابقہ پیش نہ آئے۔

ہنسنا، قہقہہ لگانا

سوال: کیا ہنسنا جھٹکے لیے مفید ہو؟ کہا جاتا ہو کہ جسنے اہ قہقہہ لگنے سے تندرستی آگئی ہوئی ہو اور صحت پر خوشگوار اثر پڑتا ہو یا کئی کئی بار؟ (نجمہ سلطانہ - جے پور)

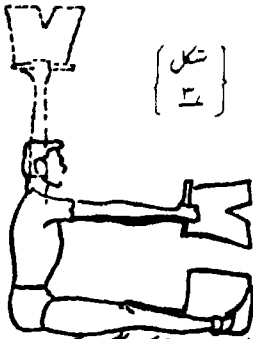
جواب: جی ہاں ہنسی کی بات نہیں ہو کہ ہنسی جھٹکے لیے مفید ہو۔ جسنے دل کو خوش حاصل ہوئی ہو اور طبیعت کو فرحت و اعصاب کی تکان دے ہوئی ہو پھر پیٹریوں میں حمل سے زیادہ تروا داخل ہوئی ہو اور زیادہ نیم در اکھمن، کے پھیپھڑوں میں پہنچنے سے پورے جسم میں طاقت آتی ہو۔ ویسے بھی یہ تو آپ بھی جانتی ہیں کہ خوشی اور خوش دلی جھٹکے کا لگاؤ، نتیجہ ہو کہ ادا صحت کا چلی دامن کا ساتھ ہو۔ ہنسنا صحت کی علامت ہو اور صحت مند لوگ عام طور پر خوش مزاج اور ہنس مکھ ہوتے ہیں۔

بازو کی ورزشیں

ورزش کھیل کود

موسیو محمد اقبال حسین

لیں۔ اس کے بعد اسٹول کو واپس چوکی پر لے آئیے۔ اس ورزش کو دس مرتبہ کیجیے۔ (شکل ۲)



{ شکل ۲ }

دوسری ورزش: چوکی پر سے

اسٹول کو اٹھا کر سر کے اوپر لائیے۔

ہاتھ سیدھے رہیں اور یہاں اتنی

دیر تک ٹھیرائیے کہ آپ پانچ منٹ گن

لیں۔ اس کے بعد اسٹول کو نیچے لائیے

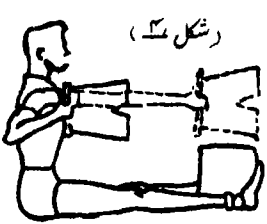
اور جب وہ چوکی سے پانچ انچ کے

فاصلے پر رہ جائے تو اسے وہیں ٹھیرا لیجیے اور پانچ منٹ گنتی کیجیے۔ اس

کے بعد واپس چوکی پر لے آئیے۔ اسے پانچ مرتبہ کیجیے اور رفتہ رفتہ بڑھا کر

بیس مرتبہ تک لے جائیے۔ (شکل ۳)

ورزش ۳: ہاتھ سیدھے رکھیے۔ اسٹول کو چوکی سے پانچ انچ اوپر



{ شکل ۳ }

اٹھائیے اور اسے اس جگہ اتنی دیر

ٹھیرائیے کہ آپ پانچ منٹ گنتی کر لیں

پھر دونوں ہاتھ کی کہنیوں میں خم دیکر

اسٹول کو سینے کی طرف لائیے یہاں

تک کہ اس کی سیٹ سینے سے لگ

جائے۔ بعدہ ہاتھوں کو پھیلائیے اور واپس ابتدائی پوزیشن میں پہنچ جائیے

(شکل ۴) اس ورزش کو پانچ مرتبہ کیجیے۔

ورزش ۴: اسٹول کو چوکی سے پانچ انچ اوپر اٹھائیے۔ پھر دونوں ہاتھ کی

کہنیوں کو خم دے کر اسٹول کو سینے کی طرف لے آئیے۔ یہاں تک کہ اس کی

اس سے قبل کی دوا اشاعتوں میں انجیلیوں اور کلائی کی ورزشیں دی جاتی ہیں۔ اس اشاعت میں بازوؤں کو مضبوط کرنے کی چند ورزشیں دی جا رہی ہیں۔

بازوؤں کی نشوونما و بالیدگی ظاہری حُسن اور حقیقی ضرورت دونوں اعتبار سے ضروری ہے۔ صحت و مرد و جوان و بزرگ، غرض ہم سے کون جو ورزش کرے

کامیابی میں بازوؤں سے کام نہیں لیتا۔ اس لیے بازوؤں کی ورزش تقریباً ہر شخص

کے لیے ضروری ہے۔ یہ ورزشیں کہنیوں سے کلائی اور شلٹلے سے کہنی تک بازو کے

ان دونوں حصوں کو مضبوط و توانا کرتی ہیں۔ ان ورزشوں کے لیے حسب ذیل

دو چیزوں کی ضرورت پڑے گی :- ایک چھوٹی چوکی (۲) ایک اسٹول جو بار پانچ

اونچا ہو اور اس کی سیٹ ۲۰ × ۱۲ انچ ہونی چاہیے اور وزن میں تقریباً ہیر

یا ۸ پونڈ۔

ابتدائی پوزیشن: ورزش پر

بٹھیے اس طرح کہ آپ کے دونوں بازو

آگے کی جانب پھیلے ہوئے ہوں اور

ان کے درمیان چھوٹی چوکی رکھی ہو۔

آپ اس چوکی پر اسٹول رکھیے، اس طرح کہ اس کی سیٹ کا رخ آپ کی طرف ہو

اور پھر اپنے دونوں ہاتھ بڑھا کر اس اسٹول کے دونوں کنارے درمیان میں

پکڑ لیجیے۔ (شکل ۵)

پہلی ورزش: دونوں بازو سیدھے

رکھیے۔ پھر چوکی پر سے اسٹول کو تقریباً

پانچ انچ اوپر کی طرف اٹھائیے اور اتنی

دیر ٹھیرائے رکھیے کہ آپ پانچ منٹ گن

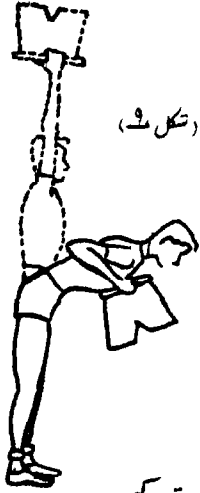
(شکل ۶)

(شکل ۵)

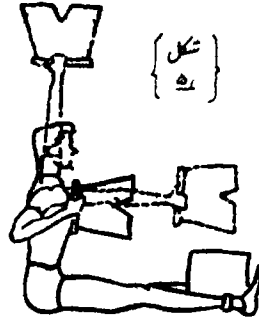
(شکل ۶)

(شکل ۷)

یہ گویا ایک مکمل حرکت ہوئی۔ اسے پانچ مرتبہ کیجیے اور ہر مکمل حرکت پر قدرے توقف کر لیا کیجیے۔

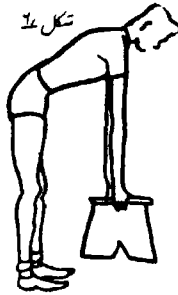


ورزش ۵: دونوں ہاتھوں سے اسٹول سینے تک اٹھائیے۔ اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو بالکل سیدھا کر لیجیے۔ پھر دونوں ہاتھ سر کے اوپر لے جائیے۔ پھر واپس جھک کر پہلی پوزیشن پر آجائیے۔ یہاں پہنچ کر ورزش ۵ کی جو حرکت میں یعنی سینہ سے اسٹول کو اتارنے کی بجائے کہ وہ فرش سے تین انچ اوپر ہے، ایسی پانچ مرتبہ تک کیجیے۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن اختیار کر لیجیے (شکل ۵) اسے پانچ مرتبہ کیجیے۔



سیٹ سینے سے لگ جائے۔ اس کے بعد اسٹول کو اس طرح پلٹ کر کہ اس کی سیٹ نیچے ہو جائے، دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر لے جائیے۔ بعد ازاں پہلے اسٹول کو سینے تک واپس لائیے اور پھر وہاں سے ابتدائی پوزیشن پر پہنچ جائیے۔ (شکل ۵)

ورزش ۵: ابتدائی پوزیشن۔ اس طرح سیدھے کھڑے ہو جائیے کہ آپ کے دونوں پاؤں کے درمیان چار انچ کا فاصلہ ہو۔ بعد ازاں بالائی حصہ جسم کو اتنا آگے کی جانب جھکائیے کہ اسٹول جو آپ کے سامنے فرش پر لگا ہوا ہے اس کے دونوں کنارے اپنے ہاتھوں سے پکڑ لیں۔ (شکل ۵)



اس ابتدائی پوزیشن کے بعد دونوں ہاتھوں سے اسٹول کو سینے تک اٹھائیے۔ یہ خیال رہے کہ آپ کا بالائی حصہ جسم ویسا ہی جھکا رہے گا جیسے کہ ابتدائی پوزیشن میں تھا۔ یہاں اسٹول کو اتنی دیر تک پھیرائیے کہ آپ پانچ انگلیں گنتی کر لیں پھر واپس ابتدائی پوزیشن پر پہنچ جائیے۔



اسے دس مرتبہ تک کیجیے۔

ورزش ۵: دونوں ہاتھوں سے

اسٹول سینے تک اٹھائیے۔ اس طرح کہ بالائی حصہ جسم اپنی ابتدائی پوزیشن پر قائم رہے۔ بعد ازاں ہاتھوں کو واپس نیچے لے جائیے لیکن اتنا کہ فرش سے اسٹول



تین انچ تک اوپر رہے۔ اس کے بعد اسٹول کو پھر واپس سینے تک لے جائیے (شکل ۵) اس حرکت کو پانچ مرتبہ تک کیجیے۔ اس کے بعد ابتدائی پوزیشن پر پہنچ جائیے۔ (شکل ۵)



دورانِ خون کے حیرت انگیز حقائق! کیا آپ جانتے ہیں کہ :-

- ہمارے خون میں ۳۰ ہزار ارب شرح ذرات ہوتے ہیں ان کی غذا دہقا
مسلطہ ہر لحظہ جاری رہتا ہے یہاں تک کہ محض ایک سیکنڈ میں
ایک لاکھ ذرات تمہارے کمر کے گرد گھومتے ذرات پیدا ہو جاتے ہیں۔
- ہمارا خون ایک لاکھ میل فی شرحوں اور دیر دیر میں چودہ ہزار
پانچ سو کے حساب سے گردش کرتا ہے حالانکہ ہمارے جسم میں
صرف چودہ پانچ خون ہوتا ہے۔
- ہمارے خون کی اقسام اس قدر تیز اور مستعد ہیں کہ انھوں نے
نشان کی طرح ان کی الگ الگ شناخت ممکن ہے۔
- ہمارا خون ہر وقت جراثیم سے برسرِ پیکار رہتا ہے۔ اور اس کے نتیجے
میں جو فاسدات پیدا ہوتے ہیں ان کو ہم سے خارج کرتا رہتا ہے
اس کارکردگی پر عیار کی ہے بچاؤ کا انحصار ہے۔

صافی کے مستقل استعمال سے خون کی اس قدرتی کارکردگی کو تقویت پہنچائیے۔
صافی تھون کو فاسداتوں سے پاک کرتی ہے اور اس طرح شرح ذرات
کی پیدا نشی اور افزائش کے موافق کو دور کر کے صحت کو برقرار رکھتی ہے۔

صافی

خون صاف کرنے کی قدرتی دوا



ہمدرد (وقت) لیپوریشرز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چٹاگچ



احساس کمتری سے نجات

(سید محمد عارف دہلوی)

کئی محسوس ہوئی بعض وقت تو بے حد غصہ آتا کہ خواہ مخواہ اپنے بچے ایک ضلک لگالیا دینا اور مجھ ہی جیسے طالب علم تقادیر کرنے سے بھی نہیں گھبراتے... تقریر کرنے کا بے حد شوق اور احساس کمتری دو متضاد چیزیں میرے اندر موجود تھیں۔

دھیرے دھیرے ناچختہ ذہن نے پختگی اختیار کی اور عود ہی اس مرض کا معالج بننے کی ٹھان لی۔ میں نے اس مرض کا تجربہ یہ کرنا شروع کیا تاکہ ہر جیسے پر باسانی قابلہ حاصل کر سکوں۔ دراصل میں نے خود سے شرناٹنا شروع کر دیا تھا۔ کوئی ہنسنا تو معایر سے دل میں ہی خیال پیدا ہوتا کہ یہ مجھے بے وقوف سمجھ کر ہنس رہا ہو۔ کسی مجلس میں بیٹھتا تو ایسا معلوم ہوتا گویا تمام مجمع نے مجھ پر نظریں جمادی ہیں۔ بازار میں چلتے ہوئے بھی یہی خیال ہوتا، میں نے ملنا جلنا بہت کم کر دیا۔ لیکن اس کمزوری سے چشکا کر پانے کے لیے برابر جدوجہد کرتا رہا۔ اور ایک دن میں نے تہیہ کر لیا کہ لوگوں سے گھٹل مل کر رہوں گا!! اور اس کا خیال کرنا ہی چھوڑ دیا کہ مجھے کوئی دمع میں یا کہیں اور دیکھ بھی رہا، یا نہیں۔ اگر دیکھ بھی لیا تو میرا کیا نقصان ہو!! میں سمجھ گیا تھا کہ یہ بیماری ذہن اور خراا کے ہٹک جالنے ہی سے پیدا ہوتی ہو اور اس کا یہی علاج ہو کہ ذہن اور خیالات کو صحیح راہ پر لایا جائے۔

خود مرکزیت، جو اس مرض کی چڑچڑ، کے بالمقابل میں نے مشاغل کا کمی کو محسوس کیا۔ مچنانچہ مطالعہ اور کھیل کو اپنا معمول بنایا۔ صحیح مطالعہ سے میرے ذہن سے کمتری کے احساسات ختم ہونا شروع ہوئے اور پاکیزہ خیالات نے ذہن کو صحیح راہ کی طرف موٹنا شروع کیا۔ کھیل سے یہ فائدہ ہوا کہ رات بھر بڑے مزے سے سوتا اور صبح تروتازہ ہو کر اٹھتا۔ دینے سوتے وقت دماغ عجیب غریب میں مبتلا رہتا تھا۔ (باقی صفحہ ۶۴)

کلاس میں کوئی سوال پوچھا جاتا، میں اس کا جواب دینے کے لیے بچپن ہو جا یا کرتا تھا۔ خواہ صحیح ہو یا غلط اس سے مجھے کوئی سروکار نہ تھا میں ہاتھ ہلا کر اسٹرو صاحب کی توجہ اپنی طرف مبذول کرنے کی کوشش کرتا۔ کوئی کتاب کا سبق پڑھنا ہوتا، میں بڑے سُرد اور وجد میں آکر پڑھا کرتا۔ عربی کے اسٹرو صاحب کی ہدایت کے مطابق لیکچر کے ختم ہونے پر روزانہ میں سبق دہرایا کرتا۔

اسکول کے آٹھ سال ہی گھاگھی میں پورے کیے۔ اساتذہ وغیرہ مجھ سے خوش تھے اور میں اسکول کے ذہین لڑکوں میں شمار کیا جاتا تھا۔ لیکن رفتہ رفتہ میرے دماغ کے چور دروازوں سے ایک قسم کا احساس سرزد کرتا گیا اور ایک یا ڈیڑھ سال کے عرصے میں اس احساس نے میرے اندر جرات و ہمت کو تقریباً آدھ کر دیا۔ مجھے اپنی اس کمزوری کا اس وقت علم ہوا جبکہ ایک روز اسٹرو صاحب نے کلاس میں ایک آسان سا سوال کیا اور میں کسی انجانے خوف سے کونے میں دجا بیٹھا رہا۔ حالانکہ سوال کا جواب مجھے بخوبی معلوم تھا۔ اس احساس سے نجات حاصل کرنے کے لیے میں ہر وقت سوچتا رہتا لیکن بجائے اس کے کہ کوئی راہ نجات ملتی، احساس کمزوری نے خود مرکزیت کی راہ سے میرے ناچختہ ذہن پر اچھی طرح سے قبضہ کر لیا۔ اب تو میں ہر وقت اپنے آپ کو تنقیدی انداز سے دیکھتا رہتا، حتیٰ کہ عام لوگوں سے بات کرنے سے بھی گھبراہٹ لاحق ہونے لگی۔ اب کوئی جسمانی تکلیف ہوتی تو ڈاکٹر کے ہاں چلا جاتا، یہ تو روحانی مرض تھا جس کا درد ماں کسی خوش قسمت ہی کو نصیب ہوتا ہو۔

دن پہ دن گزرتے گئے، میٹرک کا امتحان پاس کر لیا لیکن اس مرض نے پچھان چھوڑا۔ کالج میں داخلہ لینے کے بعد ہمت و جرات کی بڑی شدت سے

اپنی ذمے داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے لئے
آپ کو توانائی کی ضرورت ہے

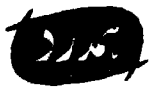


اس زمانے میں انسان پر طرح طرح کی ذمہ داریاں مسلط ہیں جو اس کی صحت کو اندر ہی اندر
کھائے جاتی ہیں۔ اس کا مدد و اعام خوراک سے نہیں ہو سکتا۔ اس کی صحت اور توانائی کو
برقرار رکھنے کے لئے تو سنکارا جیسی بھرپور غذائیت کی ضرورت ہے جو اس کے جسم اور
دماغ دونوں کو قوت بخشنے۔

سنکارا ایک جزل ٹانگ ہے جس میں بکثرت وٹامنز، معدنی اجزاء اور جزی بوٹیاں اس
خوبی سے شامل کی گئی ہیں کہ یہ ہر موسم میں اور ہر عمر کے لوگوں کے لئے یکساں مفید ہے۔



سنکارا آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے بے مثل ٹانگ



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈسٹرکٹ لاہور



کاؤنٹس ایملیا پارڈو بادان

افسانہ

واقعہ مناسبات ہوں جس کا مجھ پر بڑا اثر ہوا۔

میں ایس - خانقاہ میں ٹھہرا ہوا تھا۔ وہاں میری جن لوگوں سے ملاقات ہوئی ان میں میاں بیوی کا ایک جوڑا تھا جو گر جاگھر کے ایک برآمدے میں کپڑے کی دکان رکھے ہوئے تھے۔ خاندان کا نام ڈان انڈریز تھا اور بیوی کا ڈونا کنسٹو۔ ان کا ایک لڑکا تھا جو آوارہ بھل گیا۔ ماں باپ دونوں اس کی حرکتوں سے بہت پریشان تھے اور کوئی نہ کوئی بات اس کے ہاتھوں ایسی ہو جاتی تھی جس سے ان کی گردنیں جھک جاتی تھیں، فساد، بد چل، بھاری، کون سا عیب تھا جو صحت میں نہیں تھا۔ ماں کے آنسو، باپ کی ملامت، میرا سمجھانا، کسی چیز کا اس پر اثر نہیں ہوتا تھا۔ جب میں نے دیکھا کہ اس کی اصلاح کا کوئی امکان نہیں ہے تو میں نے اس کے والد کو رائے دی کہ وہ اسے کسی دوسرے شہر بھیج دے۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ یہاں کی بُری صحبت سے بچ جائے گا اور وہاں کسی کام و صند سے لگ کر آوارگی کے لیے اسے دقت نہیں ملے گا۔

باپ کو یہ رائے بہت پسند آئی اور ماں نے جب کوئی اور صورت اس کی دوستی کی نہ دیکھی تو وہ بھی اسے ہاں سمجھے پر راضی ہو گئی۔ سبکے مشورے سے یہ فیصلہ ہوا کہ اسے منیلا بھیج دیا جائے۔ یہ مقام خود لڑکے نے بھی پسند کیا۔ میں نے اپنی جماعت کے ایک پادری کے نام خط لکھ دیا اور لڑکا منیلا روانہ ہو گیا۔

اس کے منیلا پہنچنے کے چھ مہینے کے بعد سے خط آنا شروع ہوئے کہ اب وہ بہت مہر گیا ہو اور اپنے خرافات و فتنے سے انجام دیتا ہو۔ جب اس کے والدین کو یہ معلوم ہوا کہ تو وہ خوشی سے اچھل پڑے۔

لیکن تھوڑے عرصے بعد وہاں کے پادری کا ایک خط میرے پاس آیا جس میں یہ المناک اطلاع دی گئی تھی کہ ڈان انڈریز کے لڑکے کو جب وہ بد معاشوں کے

بحث کے بیچ میں بات کاٹ کر پادری ملتار لے لے ”میاں بیوی کا جوڑا ایسا ہی ہو، جیسے ایک قیغی ہوتی ہو“ جو لوگ بحث میں شریک تھے ان میں سے ایک بولا ”قیغی قادر آپ کو بالکل نئی تشبیہ سوجھی“

پادری صاحب نے کہا ”نئی نہیں، بلکہ نہایت موزوں اور مناسبت ہے“ کہیے۔ قیغی کے دو پہل ہوتے ہیں بالکل ایک طرح کے، دونوں ایک محور یا کیل سے جڑے ہوتے ہیں۔ گو، ہر پہل اپنی جگہ بہت اچھا ہوتا ہو، لیکن اگر کیل زبر تو ہر پہل بے کار ہو اور جب دونوں پہل جوڑ دیے جاتے ہیں تو اپنے فرائض خوبی کے ساتھ انجام دیتے ہیں۔“

ایک اور صاحب جو گفتگو میں شامل تھے، کہنے لگے ”آپ کی ہنر سے متفق ہوں کہ میاں بیوی ایک قیغی کی طرح ہوتے ہیں لیکن اچھی قیغیاں تو ہر جگہ مل جاتی ہیں۔ سوال یہ ہے کہ اچھے میاں بیوی جن کو ہم معیاری کہہ سکیں در بطور مثال پیش کر سکیں، کتنے ہیں۔“

پادری صاحب نے جواب دیا ”معیاری اور مثالی چیزیں ہمیشہ کم یا نہ ملتی ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ سادی کی کئی اس اتحاد یا کیل میں ہر جس نے دونوں پہلوں کو ملایا ہو، لیکن یہ بھی ظاہر ہے کہ اپنی اپنی جگہ دونوں پہل بھی اچھے ہونے پائیں۔ آپ کسی قیغی کی دکان پہلے جائیے وہ ایک درجن قیغیاں آپ کو دکھائے گا۔ عجب ہی اچھی معلوم ہوں گی لیکن جب آپ ان سے کام لیں گے تو مشکل سے بلکہ قیغی ایسی نکلتے گی جو ٹھیک کام کرے گی۔ یہی وجہ ہے کہ جب کسی دزدی کو کوئی بھی قیغی مل جاتی ہو تو وہ اسے جان سے زیادہ عزیز رکھتا ہو۔ اسی طرح میں نے نساؤں کے ایسے جوڑے دیئے ہیں، جن میں محبت اور رفاقت کے اعلیٰ اوصاف ہی انتہائی حدود پر پہنچے ہوئے تھے۔ اس سلسلے میں آپ کو ایک عجیب و غریب

ایک افسے سے باہر آ رہا تھا کسی نے چہرہ مار کر قتل کر دیا خط میں مجھے ہدایت کی گئی تھی کہ میں اس کے والدین کو اطلاع کر دوں۔

یہ بڑا اندھ ہٹاک فرض تھا جو مجھے انجام دینا تھا، مگر کیا کیا جائے انسان کی زندگی تو غم و اندوہ سے گھری ہی رہتی تھی۔ میں نے یہ سوچ کر کہ باپ زیادہ بہت اندیشہ فحش سے کام لے سکے گا، ناٹن انڈیز کو اپنے کمرے میں بلایا اور بہت سی احتیاط اندھہر دانہ بچے میں اسے یہ المناک خبر سنائی۔ بظاہر اسے زیادہ تعجب نہ ہوا۔ میری تمہید سے اس نے یہ نتیجہ نکال لیا تھا کہ میں اس کے لڑکے کے متعلق کوئی رنج و خبر اسے سناتا تھا۔ اس کے چہرے کی کیفیت کچھ ایسی ہو گئی تھی جیسے اس وقت حجابی ہی جب کسی کو پھانسی کے تختے پر لے جاتے ہیں۔ میں نے تبشبہ اپنے متبادل کے بارے میں دیکھا۔ مجھے بعض لوگوں کو ایسے موقع پر دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے جب انہیں بھاسی کے تختے پر لے جایا جاتے۔

جب یہ خبر سننے کے بعد ڈان انڈیز کا سانس اس کے فالوں میں آ گیا اور وہ بات کرنے کے قابل ہو گیا تو اس نے ہاتھ جوڑ کر مجھ سے کہا: "فادر میں آپ سے ایک التجا کرنا چاہتا ہوں۔ یہ المناک خبر صرف آپ تک اور مجھ تک محدود ہے۔ کنستو کو اس حادثہ کی خبر نہ ہوئے ہائے۔ اب سے چند سال پہلے میری سوتھی خاصی موٹی تھی اور گدار بھی لیکن بیٹے کی حرکتوں نے اس کی صحت کو تباہ کر دیا۔ پھر اس کی عمر اب ساٹھ سال کے قریب ہو گئی ہے اور مجھے شبہ ہے کہ وہ ٹی بی میں مبتلا ہے ایسی حالت میں اگر اسے اس جاکھ حادثہ کا علم ہوا تو اس کا بچنا ناممکن ہو جائے گا۔ یہ حادثہ کے سلسلے میں جو کچھ خرچ ہو گا یعنی اس کے کفن و دفن میں اور مقدمہ وغیرہ میں وہ سب میں برداشت کروں گا۔ میں یہ یہ چاہتا ہوں کہ کنستو کو اس کی مطلق خبر نہ ہو۔ میں راضی ہو گیا۔ میں نہیں کہہ سکتا کہ میں نے ٹھیک کیا یا نہیں۔ اس شخص کے حال پر مجھ پر بڑا اثر آ رہا تھا اور میں مشکل سے اپنے آنسو روکے ہوئے بیٹھا تھا۔ ہر چند رھو میں بیویوں میں ان کی دکان پر جاتا تھا اور اس کی ماں کو جلی خط لکھتا تھا جو گویا میرے پاس منیلا سے آتے تھے اور جن میں اس کے لڑکے کی تعریفیں ہوتی تھیں۔ ڈونا کنستو ہمارے تھی اور روز اس کی حالت خراب ہوتی تھی۔ کھانسی شدت کی تھی۔ نفاہت برابر بڑھتی جاتی تھی، مگر جب میں وہ مصنوعی خط پڑھ کر اسے سناتا تھا تو کسی نہ کسی طرح وہ اٹھ کر بیٹھ جاتی تھی اور بہت خوش ہوتی تھی اور اپنے خاندان کو آواز دے کر کہتی تھی: "انڈیز، سنئے ہو، منیلا کے پاس ہم پر کتنے مہربان ہیں، خائفانہ اپنا کرم کیا، لڑکا کتنا سہرا گیا ہے اور کس قدر محنت سے اسے دل لگا کر اپنے

فرائض انجام دے رہا ہے کچھ ہی مدت بعد وہ یہاں آ جائے گا اور ہمارا کاروبار سنبھال لے گا۔ فادر بتا رہا آپ کو کچھ پڑے ہوئے دوں گی، آپ اس کو بھیج دیجئے گا۔"

انڈیز بے جا بڑی مشکل سے اپنے آنسو پی کر اور غم کو دبا کر کہتا: "ٹھیک کہتی ہو، تو یہیں ڈالر فادر کو دے دو، مگر تم اپنی طبیعت کو سنبھالے رہو، بیماری میں جذبات پر قابو رکھنا ضروری ہے، سمجھ سے کام لو۔"

اور جب کبھی ماں اپنے لڑکے کے پاس بھیجنے کے لیے رُپہ دینی تو باپ مجھ سے اگر چٹپٹے سے کہتا: "اس لیے کو خیرات کر دیجیے، تاکہ مرنے والے کی روح کو قواب پہنچے۔" میں بہت احتیاط سے کام لیتا رہا میں دیکھ رہا تھا کہ ڈونا کنستو کی سزا برابر خراب ہوتی جا رہی ہے اور اگر اس نے اپنے لڑکے کی بابت کچھ سن لیا تو اس کا بچنا دوبار ہو جائے گا۔

جب کبھی میں کنستو کے پاس جاتا تو اندر پر بار موجود رہتا۔ سایا وہ ڈرتا تھا کہ کہیں غیر ارادی طور پر میرے منہ سے کچھ نکل نہ جائے، یا شاید وہ سوچتا تھا کہ جب میں مصنوعی خط سناؤں گا تو وہ کسی نہ کسی صورت میں مجھے مدد دے گا۔ وہ دونوں ہمیشہ پاس پاس بیٹھے تھے، جیسے چوڑیوں کا جوڑا کسی درخت کی شاخ پر بیٹھا ہو۔ وہ کھانسی جاتی اور کہتی جاتی: "میں اب کچھ دن میں ٹھیک ہو جاؤں گی، دم کا مارا جوان خیف و زار خاندان سنبھال کر مستعد ہو کر سنی مذاق کی باتیں کرنے کی کوشش کرتا، تاکہ بیوی کا دل بیلے۔

اور خطوط کا فریب جاری رہا۔ ماں سستی اور خوش ہوتی بعض مرتبہ مجھے مشبہ ہونے لگتا جیسے وہ مجھ سے آنکھوں آنکھوں میں التجا کر رہی ہو کہ میں خاص طور پر اس کے خادموں کو یقین دلادوں کہ لڑکا اب فرشتہ بن گیا ہے، چاہے وہ اصل میں ٹھیک ہوا ہو یا نہ ہوا ہو۔

ایک دن کافی رات گئے اندر میرے پاس آیا اور آنکھوں میں آنسو بھر کر بولا: "کنستو کا آخری وقت آپہنچا ہے، وہ کوئی دم کی جہان ہے۔ اس نے آپ کو بلایا ہے وہ آپ سے اپنے گناہوں کا اقبال کرنا چاہتی ہے۔ آپ اس وقت ایک ایسے خط کے وصول ہونے کا ذکر اس سے کیجیے جس میں یہ لکھا ہو کہ لڑکا آ رہا ہے۔ شاید یہ سن کر وہ چند روز اور جی جائے۔" کچھ ایسے انداز میں اس نے یہ باتیں کہیں کہ مجھے اس کی بات ماننی ہی پڑی۔ جیسے ہی ہم ڈونا کنستو کے کمرے میں داخل ہوئے اس نے اپنے خاندان کی طرف دیکھا۔ وہ کمرے سے باہر جانے لگا مگر جاتے جاتے اس نے مجھ پر ایک نظر ڈالی جس میں ممتہ، سماجت اور احتیاط اور غمیبہ، یہ سب چیزیں بیک وقت

موجود تھیں۔

میں بیمار کے پلنگ کے قریب پہنچا۔ اس کے ہونٹ ہل رہے تھے۔ ایسا معلوم ہوتا تھا، جیسے وہ کچھ دُعا کر رہی ہو۔ میں اس کے سر پر ہاتھ بیٹھ گیا اور بہت بندھنے اور تسکین دینے کے لیے چند فقرے استعمال کیے۔ یہ وہی فقرے تھے جو اہل کلیسا اس وقت استعمال کرتے ہیں جب کسی کی روح دنیا سے رخصت ہو رہی ہو۔ مگر میری جتن کی کوئی انتہا نہ رہی جب اس نے ایک ایسی نظر مجھ ڈالی جو احسان مندی کے جذبے سے بھری ہوئی تھی۔ میرے ہاتھ کو پکڑ کر بوسہ دیا اور کہنے لگی: "فادر بلتار! میں آپ کا کس زبان سے شکر یہ ادا کروں۔ آپ نے اتنی مدت تک میرے خاوند پر اصل رازِ رُوح کو شل کر دینے والا المناک راز نہیں کھولا۔ خدا کے لیے میرے مرنے کے بعد بھی اس پر یہ راز نہیں کھولے گا۔"

میں نے یہ سوچ کر کہ مجھ نے اس کے حواس مختل کر دیے ہیں، کہا: "کس راز کو کھولو؟ یہ تم کہا کہہ رہی ہو؟"

کنتولو نے بغیر یہ سنے ہوئے کہ میں کیا کہہ رہا ہوں، اپنی بات جاری رکھی، "اگر تم ہمارے بچے کی موت کا حال اس طرح نہ چھپاتے رہتے تو خدا جانے انڈیا کا کیا حال ہوتا، میرے بعد بھی اس بات کا بہت خیال رکھنا کہ براہِ راس پر نہ کھلے جائے۔ مجھے اپنا وعدہ یاد آیا جو میں نے انڈیر سے کیا تھا اور کنتولو کی بات کو سنی اُن سنی ایک کر کے بولا "ا وہ تم لوگ کی بات کہہ رہی ہو، وہ تو آ رہا ہے، سیلا سے روا نہ ہو چکا جو اور بہت جلد یہاں پہنچنے والا ہے۔ ابھی وہ یہاں پہنچ کر تم سے ملے گا۔" کنتولو اپنی مکرور آواز میں بولی "میں اب اس سے دوسری دنیا میں بغل گیر ہوں گی گی۔ میری پرہیز نہ کیجیے۔ مجھے سب کچھ معلوم ہو۔ اس کے قتل کے دن ہی میرے

دل نے مجھے بتا دیا تھا۔ اس کے علاوہ اس کے منیلا جلتے ہی میں نے اس بات کو انتظام کر لیا تھا کہ مجھے اس کے متعلق سب باتوں کی اطلاع ملتی ہے۔ وہاں سے ایک سہیلی کی معرفت خطوط آتے تھے تاکہ اگر کوئی بات اس کے متعلق خط میں آئے انڈیر کو نہ معلوم ہو سکے۔ میں نے اس غم انگیز واقعہ کی اطلاع ملنے ہی فادر ایملے ایک خط کے ذریعے التجا کی تھی کہ وہ آپ کے پاس میرے خاوند تک پہنچانے کے لیے صرف اچھی خبریں بھیجتے رہیں اور اس کی موت کی اطلاع اسے نہ ہونے دیں۔ یہی وہ رہی کہ جب آپ مصنوعی خط لاتے تھے اور یہ بتاتے تھے کہ لڑکا اچھی حالت میں ہوا، اپنے خزانے بہت خوبی کے ساتھ انجام دے رہا ہے تو غیب انڈیا کو دھوکا دینے پر آپ کی مدد کرتی تھی۔ انڈیر کی تس دہستی اچھی نہیں رہتی اور کوئی بُری خبر خصوصاً موت کے بعد اس کے لیے مہلک ثابت ہوگی۔ میں ہی جانتی ہوں کہ اس تکلیف دہ راز کو اس سے چھپانے میں مجھ پر کباز گزی ہو۔ فادر! جب سے ہماری شادی ہوئی ہو میرے انڈیر سے کبھی کوئی بات نہیں چھپائی ہو۔"

یہاں پادری نے اپنی کہانی ختم کر دی۔ ہم سب کو اس واقعہ نے بہت متاثر کیا۔ ہم میں سے ایک صاحب بولے۔

"دیکھیے دونوں کو انتہائی المناک واقعہ کا علم تھا اور دونوں نے ایک دوسرے سے چھپانے کی کوشش کی۔ کیسے عجیب و غریب جذبات کا ڈرامہ ہو رہا! دوسرے صاحب بولے،

"فادر! آپ یقیناً یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ قہقہہ خالص سونے کی تھی اور اس قہقہے کی پھلوں کو جس کھل نے متحد کیا تھا وہ بڑے بیش قیمت جواہرات بنائی گئی تھی۔"

(بقیہ مضمون صفحہ ۶۷)

یہ حقیقت ہو کہ مجھے حسبِ اہم اور عظیم سبق "مداری ملے دیا۔ میں نے سوچا کیا مداری مجھ سے زیادہ قابل ہے؟ وہ تو اردو کے الفاظ بھی غلط استعمال کرتا اور پھر کبھی بڑے سے بڑے مجمع میں اس طرح تقریر کرتا ہو گیا اس کے سامنے سائے بیوقوف کھڑے ہوں۔ میں نے کہا کہ جب ایک جاہل آدمی لوگوں کے سامنے غلط سلاط بولتے ہوئے نہیں گھبراتا اور نہ اپنی حرکتوں پر شرماتا ہے میں جب کہ صحیح بول سکتا ہوں، کیوں احساسِ کمتری میں مبتلا ہوں!!

ان ہی ہتھیاروں کی مدد سے میں احساسِ کمتری کے غلامِ جہاد کے لیے تیار ہو گیا۔ اور جلد ہی اس قلعہ کو فتح کر لیا، جسے ناقابلِ تخریب بنایا تھا۔

میں ان لوگوں کے سامنے زیادہ احساسِ کمتری محسوس کرتا تھا جو ذرا شائبہ باث سے لہتے ہوں۔ اس سلسلے میں میں نے یہ اصول اپنایا ہے
ازل سے یہ ہے فطرت اور سیرتِ مومن کی
نہیں مرحوب ہوتیں ہی انکھیں شان و شوکت سے
یام حق شادیتا جو وہ کسری کی محفل میں
نہیں ڈرتا کسی نظارہ باطل کی ہیبت سے
میں دوسروں کے لیے ہتھیار بننے کی کوشش کرنے لگا کہ اس سے انسان کی خودی اور خود اعتمادی کو تقویت پہنچتی ہو۔



آنکھوں کا تارا۔ مستقبل کا سہارا

بچے والدین کی آنکھوں کا تارا اور مستقبل کا سہارا ہیں کیونکہ آگے چل کر یہی قوم کے دست و بازو بنیں گے۔ ان کی صحت و توانائی اور صحیح تربیت پر ملک کی بہتری کا انحصار ہے۔ کیا مرد اور کیا عورتیں اب تو سب کو مل کر اپنے ملک کو عروج پر پہنچانا ہے۔ اس مقصد کے پیش نظر معالجوں اور دوا ساز اداروں پر بھی فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ قوم کے ہر فرد کو امراض سے نجات دلانے میں پوری پوری کوشش کریں۔

ہمدرد اس فریضے کو ادا کرنے میں مقدور بھر کوشاں ہے۔ اس کے ماہرین جو قدیم تجربات اور جدید تحقیقات سے بہرہ ور ہیں، دن رات اسی دھن میں لگے رہتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ اور نئی نئی دوائیں کم سے کم قیمت پر مینا کریں تاکہ ہر خاص و عام کو فائدہ پہنچے۔

ہمدرد دوا خانے نے اپنے آپ کو نوع انسانی کی خدمت کے لئے وقف کر رکھا ہے تاکہ بہتر سے بہتر طبی سہولتیں میسر آسکیں۔

یونانی طب کے
علم بردار
اور دوا ساز

ہمدرد



بہت دور کے کسی ملک میں ایک بادشاہ تھا۔ بہت پرانے زمانے کی بات ہو یہ۔ ہاں تو ایک بادشاہ تھا۔ اس بادشاہ کی بیوی ایک مٹی سی بچی چھوڑ کر مر گئی تھی۔ بادشاہ کو اپنی بیوی کے مرنے کا بڑا رنج تھا، جیسا کہ ہونا ہی چاہیے تھا۔ وہ شہزادی کو بڑے لاڈ پیار سے پالتا رہا۔ ہوتے ہوئے شہزادی جوان ہو گئی اور اس قدر خوبصورت نکلی کہ ہزاروں لاکھوں میں ایک رہتی۔ ایک خاص بات اس میں یہ تھی کہ جتنی وہ حسین تھی اتنی ہی شیریں زبان بھی تھی۔ اس بادشاہ کی راجدھانی کے کنارے پورب کی جانب ایک پرانا محل تھا۔ اس میں ایک عورت گرمان نامی رہتی تھی۔ یہ عورت بڑی بدشکل تھی۔ بھنگی اور لنگڑی تھی اور ان سب اوصاف کے ساتھ وہ بد مزاج اور بد طبیعت رہتی۔ شاید یہی وجہ تھی کہ وہ شہزادی سے بہت جلتی تھی۔

ایک دن کا ذکر ہے کہ بادشاہ شکار کے لیے گیا، شکار کی تلاش میں بہت دور نکل گیا اور بہت تھک گیا۔ جب لوٹا تو گرمان کے محل کی طرف سے گزرا۔ گرمان نے بادشاہ سے درخواست کی کہ میرے یہاں تشریف لائیے اور کچھ دیر آرام کر لیجیے۔ بادشاہ تھکا ہوا تو تھا ہی اس نے گرمان کی دعوت قبول کر لی۔ اس وقت بادشاہ کو پیاس بہت لگ رہی تھی، اس نے پانی مانگا، گرمان کے پاس شراب کے کئی پیسے تھے، وہ ایک جُست کا گلاس لے کر ایک پیسے سے شراب لینے لگی۔ پیسے کی ٹوٹی کھوٹی تو اس میں سے کچھ نہ نکلا، پھر جب اس نے پیسے کو تھپ تھپایا تو اس میں سے تانبے کے بہت سے سکے نکلاں میں نکل پڑے۔ دوسرے پیسے پر گئی، اسے بھی تھپ تھپانا پڑا، اس میں سے چاندی کے سیکے نکل پڑے۔ تیسرے پیسے پر گئی، اس میں سے سونے کے سیکے نکل پڑے۔ وہ بہت پریشان ہوئی کہ اب کیا کرے، جب کچھ بس نہ چلا تو بادشاہ کے پاس آئی اور اسے سب سکے دکھا کر کہنے لگی بادشاہ سلاست کوئی چور میری ساری شراب لے گیا اور پیسوں میں یہ کاٹ کباڑ بھر گیا۔

بادشاہ تھا بڑا لالچی، اتنے سارے سکوں کو دیکھ کر اس کے منہ میں پانی بھر آیا، اس نے سوچا کسی طرح یہ سارے پیسے ہاتھ لگتے چاہئیں۔ آخر اسے ایک ترکیب سوچی، اس نے گرمان سے کہا، ”محترمہ! جس چیز کو کاٹ کباڑ کہہ رہی ہو اس سے میری ساری سلطنت خریدی جاسکتی ہو۔ اگر تم مجھ سے شادی کر لو تو میں اسے اپنی خوش نصیبی سمجھوں گا۔“

شادی کے چند روز بعد بادشاہ کو کسی کام سے اپنی سلطنت سے باہر جانا پڑا۔ گرمان نے موقع پا کر فوراََ دو شکاریوں کو بلایا اور انھیں حکم دیا کہ شہزادی کو جنگل میں لے جا کر قتل کر دو۔ شکاری شہزادی کو جنگل میں لے گئے مگر قتل کرنے کی ہمت نہیں پڑی۔ انھوں نے شہزادی کو تو جنگل میں چھوڑا اور اس کے کچھ کپڑوں میں ایک ہرن کا خون لگا کر گرمان کو لے جا کر دکھا دیا۔ گرمان خوش

ہو گئی کہ شہزادی قتل کر دی گئی اور شکار یوں کو دل کھول کر انعام دیا۔ شہزادی بڑی دیر تک جنگل میں ادھر ادھر پھرتی رہی۔ ایک دم اسے دودھ ایک نظر آئی۔ وہ اس روشنی کی طرف چل دی۔ جب وہاں پہنچی تو اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی۔ ایک بڑا خوبصورت محل اس کی نظر کے سامنے تھا جو طرح کی روئینوں سے جگمگا رہا تھا اور محل کے دروازے پر ایک خوبصورت نوجوان کھڑا تھا۔ شہزادی کو دیکھتے ہی اس نے کہا، ”آئیے شہزادی صاحبہ! میرے پرستان کا شہزادہ ہوں۔ میں نے آپ کو اپنی جادو کی قوت سے اس طرف کھینچا ہے۔ میں ایک مدت سے آپ کا شیدائی ہوں۔ میری آرزو یہ ہے کہ آپ مجھ سے نکلیں۔“ شہزادی نے اس کی درخواست قبول کر لی اور چند ہی روز بعد دونوں کی شادی ہو گئی۔

شہزادی بہت خوش خوش پرستان کے شہزادے کے محل میں رہنے لگی، مگر اس کو ہر وقت یہ فکر رہتی تھی کہ خدا جلنے میرے باپ کا کیا حال ہوگا ایک دن اس نے شہزادے سے کہا کہ آپ کسی طرح میرے باپ بادشاہ کا حال معلوم کر کے لائیے۔ شہزادہ کچھ غمگین سا ہو گیا، وہ ایک جادو کا شیشہ لایا اور شہزادی کے سامنے رکھ کر بولا، ”اس میں دیکھ لو،“ شہزادی نے شیشے میں دیکھا کہ اس کا باپ اس کی موت کی وجہ سے بہت پریشان ہے اور ایک پلنگ پر بڑا ہوا آہیں بھر رہا ہے۔ اپنے باپ کا یہ حال دیکھ کر وہ برداشت نہ کر سکی۔ اس نے شہزادے سے درخواست کی کہ مجھے میرے باپ کے ہاں لے چلو۔ شہزادے کو یہ سن کر بہت افسوس ہوا، مگر وہ شہزادی کو بادشاہ کے محل میں لے گیا اور اسے وہاں چھوڑ کر غائب ہو گیا۔ بادشاہ اپنی بیٹی کو زندہ سلامت دیکھ کر بہت خوش ہوا اور عیش و آرام سے رہنے لگے۔

گمان نے ایک دن موقع دیکھ کر بادشاہ سے کہا، ”شہزادی کی تعلیم و تربیت کا کوئی معقول انتظام نہیں ہے۔ اس کی عادتوں اور خصلتوں پر اس کا بہنہ بڑا اثر چڑھا ہے۔ اگر آپ اجازت دیں تو میں اس کی تعلیم و تربیت کا انتظام کر دوں۔“ بادشاہ نے اجازت دے دی۔ گمان نے شہزادی کو ایک کمرے میں بند کر دیا اور ایک نوکری بھر کر مختلف قسموں اور مختلف رنگوں کے پر اس کے سامنے ڈال دیے اور اس نے کہا کہ اچھا نہ کر ایک ایک قسم کے پر الگ کر کے رکھو۔ اگر یہ کام تم نے سوچ غروب ہونے کے وقت تک انجام نہ دیا تو تمہاری جان کی خیر نہیں ہے۔ شہزادی پریشان ہوئی۔ یہ ایسا کام تھا جو ایک مہینے میں بھی انجام نہیں پاسکتا تھا۔ وہ رو کر کہنے لگی، ”پرستان کے شہزادے! آخر تم نے مجھے کیوں مصیبتیں بھیلنے کے چمٹے دیا ہے؟“ اس کی زبان سے یہ الفاظ نکلے ہی شہزادہ مسکراتا ہوا اس کے پاس آجھڑا ہوا۔ اس نے اپنی چھڑی سے پردوں کی نوکری کو چھڑا۔ ہر ایک خود بخود ڈر کر الگ الگ ڈھیروں میں تقسیم ہو گئے۔ جب گمان شام کو آئی تو یہ دیکھ کر حیران رہ گئی کہ کام اسی طرح انجام پا گیا جس طرح اس نے ہدایت کی وہ چپ چاپ نچتے میں بھری ہوئی کمرے سے باہر چلی گئی۔

اگلے دن گمان ریشم کے بہت ہی باریک اور نازک تاروں کا ایک بڑا سا گچھا شہزادی کے پاس لائی اور اس سے کہا کہ اس کو سلجھا کر اس کا آگولانا بناؤ، یہ کام سورج غروب ہونے سے پہلے ہو جانا چاہیے۔ یہ ریشم اس قدر الجھا ہوا تھا کہ اس کے سرے ہی کا پتہ نہ تھا۔ شہزادی نے ریشم کے پچھے اٹھا پٹا مگر اس کے دونوں سروں میں سے ایک کا بھی ٹھنڈ نہ لگا۔ آخر تنگ آ کر اس نے پچھے کو ایک طرف پھینک دیا اور بولی، ”یہ تو اچھا خاصا میرے موت کا پیغام ہے۔ ممکن ہے میری موت ہی سے شہزادے کو خوشی ہو۔ یہ الفاظ اس کی زبان سے نکلے ہی شہزادہ اپنی چھڑی لیے ہوئے آگیا اور جیسے ہی اس اپنی چھڑی سے ریشم کے پچھے کو چھڑا، وہ فوراً سلجھ گیا اور خود بخود سارے ریشم کا ایک گولہ بن گیا۔ جب شام کو گمان آئی تو ریشم کا گولہ دیکھ کر نچتے کے لمبے اسے برا حال ہو گیا مگر وہ چپ چاپ کمرے سے باہر چلی گئی۔

جب اور کچھ بس نہ چلا تو اگلے دن اس نے ایک بڑا سا گولہ محل کے باہر کھدوایا اور شہزادی کو وہاں لے جا کر اس سے کہا، ”اس گولے میں جھانک کر اس کی تہہ میں کیا ہے؟“ جیسے ہی شہزادی نے گولے میں جھانکا گمان نے اسے پیچھے سے گولے میں دھکیل دیا اور فوراً گولے کو مٹی سے بھر دیا۔ شہزادی کا خیال تھا کہ اب زندہ نہیں بچ سکتی، مگر فوراً ہی اسے ایک سرنگ سا کھلتا ہوا نظر آیا، وہ اس سرنگ میں داخل ہو گئی۔ سرنگ کے دوسرے سرے پر نچتے ہی اسے پرستان کا شہزادہ اس انتظار کرتا ہوا ملا۔ اب شہزادی کو یاد آیا کہ جب وہ اپنے باپ کے ہاں جا رہی تھی تو شہزادے نے کہا تھا کہ ”اب تم یہاں اس وقت تک نہیں آسکتیں جب تک زندہ“ میں دفن نہ کر دی جاؤں!“

ابھی تو میں جوان ہوں



بڑھاپے کی کمزوری سے میرے ذہنی اور اخلاقی معیار میں کوئی فرق نہیں آتا
اور یہ حقیقت آپ پر بھی روشن ہو کہ اس ذہنی اور اخلاقی معیار ہی کا نام کامل
صحت ہو۔ جب تک اس قسم کی صحت مجھے حاصل ہو، میں جوان ہی رہوں گا
بڑے فکر کے ساتھ یہ نعرہ لگاتا رہوں گا،

”ابھی تو میں جوان ہوں!“

میرے ذہنی اور اخلاقی معیار کا برقرار رہنا میرے دل و دماغ کی صحت مندی
کا نشان ہے۔ میرے جذبات معتدل ہیں، ان میں کسی قسم کی افراط تفریط نہیں ہے
میں ہر طرف سے خطرناک دشمنوں سے گھرا ہوا ہوں یہ نظر نہ آنیوالے
دشمن اس قدر چھوٹے اور باریک ہیں کہ خوردبین کی آنکھ ہی انھیں دیکھ سکتی
ہو، پھر بھی یہ بہت زیادہ مخدوش ہیں۔ ان نئے دشمنوں کی فوج کے کچھ دستے
دودھ میں مل کر میرے پیٹ میں چلے جاتے ہیں اور کچھ کچے پھلوں اور سبز لہسن
چمٹ کر بعض دستے پانی میں تیر کر پیٹ کے حلقے میں جا بیٹھتے ہیں اور کچھ ایسے
نڈر ہیں جو ہوا میں اڑ کر سانس کے ساتھ پیچھے پھروں میں چلے جاتے ہیں، لیکن یہ
ان دشمنوں کے مقابلے میں کہیں سہ نہیں ٹالتا، میری ہمت پر ان کی کثرت کا بھی
کوئی اثر نہیں پڑتا۔ آپ دیکھ سکتے ہیں کہ میری تن درستی قابلِ رشک ہو میں موتا
ہوں، خوبصورت ہوں اور مرگم ہوں۔ میرے اندر سب سے بڑا کمال یہ ہے کہ جس لمحہ
میں خدا بے غم کر لیتا ہوں اسی لمحہ ان نئے اور ان گنت دشمنوں کو بھی بے اثر کر دیتا
ہے چٹ کر جاتا ہوں۔ اصل میں باغیہ کی ہی طاقت میری جوانی اور تن درستی
کی ضامن ہے۔ میرے جسم میں ایک زبردست طاقت کام کر رہی ہو، اس کا نام
ہو قوتِ مقاومت ہے۔ یہی قوت ان دشمنوں سے لڑنے کے لیے انھیں پسپا کر دیتی ہے
آپ دیکھیں گے کہ تھلے اندر یہ قوتِ مقاومت آئی کہاں ہے؟
یہ بڑا گہرا راز ہے اور اسی پر میری جوانی اور تن درستی کا انحصار ہے، مگر آپ سے کیا

میرے گالوں پر یہ ہوشیاں رنگ رہی ہیں۔ آنکھوں میں چمک اور
رگوں میں کھولتا ہوا خون ہے۔ اگر میری عمر چاس سال کی ہو گئی تو کیا ہوا،
جسمانی اور ذہنی طور پر تو میں جوان ہوں۔ میں خوب جانتا ہوں کہ میرے بدن
کے اندر مجھے بڑھاپا بنانے کی لگاتار کوشش ہو رہی ہے۔ کوئی لمحہ ایسا نہیں ہوتا
جس میں بدن کے کچھ کیسے (خیلے) بیکار نہ ہو جاتے ہوں اور ایسے زہریلے مواد
پیدا نہ ہوتے ہوں، جن کی موجودگی میری جوانی اور تن درستی کے لیے ایک
کھلا چیلنج ہے، لیکن میں ایسے نہیں ہوں اور ہر وقت زہریلے مواد سے نجات حاصل
کرنے کی کوشش کرتا رہتا ہوں۔ اگرچہ یہ بات بھی میرے علم سے باہر نہیں ہے
کہ یہ مواد پورے کے پورے جسم سے خارج نہیں ہو جاتے، بلکہ ان کا کچھ نہ کچھ حصہ
اکٹھا ہوتا رہتا ہے، اس کا نتیجہ بھی میری نگاہ میں ہے۔ میں جانتا ہوں کہ یہ خراب
اور زہریلے مواد اکٹھا ہو کر مجھے بوڑھا کر دے گا اور بڑھاپے کے بعد کیا ہو گا؟
اس سوال کا جواب بھی مجھے معلوم ہے۔ میں جانتا ہوں کہ اس کے
آگے جو منزل آتی ہو وہ بہت اندھیری اور بھیاں بک ہو۔ مجھے اس کا نام بھی معلوم
ہو، اسے موت کہتے ہیں۔ موت جو ہر آدمی کو آتی ہے، کسی میں اس سے بچنے اور
بھاگنے کی طاقت نہیں ہے۔ اس کے باوجود میں اپنی جوانی اور تن درستی کو
قائم رکھنے کی پوری کوشش کرتا رہتا ہوں۔ میں خوب جانتا ہوں موت یقینی ہے
مگر اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ میں ہر وقت اپنے آپ کو مرہ بھول اور اما دون
کے ان انگاروں پر نا اُمیدی کا پانی ڈال ڈال دوں، جو میری رگ رگ میں سلگ رہے
ہیں، اگر میں ایسا کروں تو یہ موت سے پہلے ایک اور موت ہوگی جسے خود میں اپنے
اوپر طاری کر لوں گا۔ میں اپنی زندگی کے قیمتی لمحات سے بے پروا فائدہ اٹھا رہا ہوں
اور جانتا ہوں کہ اس کے باوجود بڑھاپے کی کمزوری اور موت کی ٹھنڈک سے
لامنی طور پر دو چار ہونا پڑے گا، مگر اس احساس سے مطمئن ہو جاتا ہوں کہ

معاذی! اصل پر قوت مختلف قیروں سے پیدا ہوتی ہو، وہی سب میرے دشمنوں کو
ارٹھلتے ہیں۔ میرے تین درشت عہدوں میں طبعی نقطہ سے کلان رات دھڑکنے پہلے ہیں
ان کا کام بس یہ ہے کہ میرے دشمنوں کی چوڑی بصر کر جائیں، اگر وسیع فتنوں کی یہ
دھکا دھویج میرے پاس نہ ہوتی تو تن درست تو کہاں میں زندہ بھی نہ ہوتا ان ظالموں
نے کبھی کا بجھے نیست و نابود کر دیا ہوتا۔ میری حق مکتی آپ کے لیے رشک کا سامان
بنی ہوئی ہو اور آپ کے ذہن پر سوالات کی ایک بسی فرست چھی نظر آرہی ہو۔ ایکلایک
بات کا جواب کہاں تک دوں۔ آئیے میں آپ کو اپنی ڈائری کا ایک ورق سُلتے دیتا
ہوں، اسی میں آپ کو ان سوالات کا جواب مل جائے گا۔

مارچ کی خوش گوار اہ حسین صبح ہو۔ ہوا کے نرم جھونکے کہتے کو اپنے کنحوں
پر لیے پھر رہے ہیں۔ سورج ابھی طلوع نہیں ہوا، آفتاب پر لگی سُرخ پھیلتی جارہی ہے
میں لیٹرکسی کے جگائے بیدار ہو گیا ہوں۔ رات بھر نہایت گہری اور مٹی نیند سوتا رہا
تھا اور وہ نہ پرلے مواد جو دن جاگنے سے پیدا ہو گئے تھے، اس گہری نیند کی بدلت
جسم سے بالکل غائب ہو گئے تھے۔ میرا دماغ مکمل آرام کا چکا تھا۔ رگوں میں عمل اور
ترکری کی لہری اٹھنے لگی تھیں۔ انھیں لہروں نے مجھے جگا دیا ہو، ممکن ہو اور لوگ
آہستہ آہستہ جاگتے ہوں، میں تو یکایک جاگ اٹھتا ہوں، ہمیشہ ایک اندرونی تحریک
مجھے جگا کرتی ہو۔ اس وقت بھی اسی نے مجھے جگا کر دیا ہو۔ اس وقت مجھے بالکل یاد
تھیں جو کہ رات کوئی دیر بعد مجھے نیند آئی تھی، کوئی خواب بھی اس وقت میرے ذہن
میں نہیں ہو۔ جی چاہا ہو کہ کوئی عمدہ سی غول یا فطر کہہ ڈالوں یا افسانہ کا کوئی خاکہ
تیار کر لوں۔ میری قوت خیال بالکل تازہ دم اور آادہ عمل نظر آرہی ہو۔ میرے بعض
دوست مجھے اپنے خواب سنایا کرتے ہیں، ایسا لگتا جو وہ رات کو جو خواب دیکھتے ہیں
وہ ان کی قوت تخیل پر گہرا اثر چھوڑ جاتے ہیں اور میں اتنی گہری نیند سوتا ہوں کہ بیدار
ہونے کے بعد میرے ذہن پر کوئی نقش نہیں ہوتا۔ رات میرا پیٹ بہت ٹیکے حالت
میں رہا، دماغ پر کوئی بوجھ نہیں تھا۔ منہ آتھ دھو کر میں نے بہت اطمینان سے
نامشتہ کر لیا ہو۔ یہ ناشتہ میرے دن بھر کے سفر کا خوشگوار آغاز ہو۔ آپ یہ بدگمانی نہ
کریں کہ نامشتہ میں بہت سی چیزیں میرے سانسے آگئی ہوں گی اور میں نے ان سے
کو پیٹ میں بھر لیا ہوگا، یکک، پیشری، اڈا، پراشا، مٹھائی اور دہی، نہ جانے
کتنی چیزیں میں نے کھائی ہوں گی۔ یہ بات بالکل نہیں ہو، میں نے ڈبل روٹی کے دو
توس ہی کھائے ہیں، ان پر کھنکھ لگا ہوا تھا اور ہاں میں چھ شہد بھی چائا ہو۔ نامشتہ
میں غلاسی دیر ہو گئی مگر اس سے میری بھوک یا طبیعت کی فکشتگی پر کوئی اثر نہیں پڑا۔

بات یہ کہ جب نیند بھر کر سوتا ہوں تو کسی چیز سے متاثر نہیں ہوتا اور طبیعت نہایت
مستعد ہوتی ہو، ممکن ہو مٹی نیند سوچنے کے بعد کسی کی پیشانی پر کسی ناگوار واقعہ سے
ٹپکنیں پڑ جاتی ہوں۔ میرے ساتھ یہ معاملہ نہیں ہو، کسی ہی ناخوش گوار بات کو
نہ ہو جائے، میرے ماتھے پر کبھی شل نہیں پڑتا۔ بیداری کے بعد کی یہ کیفیت سن کر
آپ کو یہ معلوم کرنے کا ضرور اشتیاق ہوگا کہ میں کتنی دیر سویا تھا۔ اگرچہ نیند کے جو
نتائج میں نے پیش کیے ہیں ان کو دیکھتے ہوئے اس سوال کی ضرورت نہیں رہتی کہ کیونکہ
صبح کو میری طبیعت کا اس درجہ بحال ہونا ہی اس کی ملاحظہ کیجئے، جتنی دیر سوئے کی
ضرورت تھی اتنی دیر میں سوچکا، چاہے دو گھنٹے سویا ہوں یا تیار گھنٹے۔ بول تو بعض
میری طرح کے تن درست لوگ پانچ سے نو گھنٹے تک سوئے ہیں مگر میری بات یہی کہ اور
میں بہت کم سوئے گا عادی ہوں اور تھوڑی دیر سوئے ہی سے مجھے پورا سکون حاصل
ہو جاتا ہو۔ آرام بخش نیند کا پیمانہ گھنٹے نہیں بلکہ وہ آنگی اور فکشتگی ہو جو سو کر اٹھنے کے
بعد محسوس ہوتی ہو۔ میں شریع رات ہی میں سو جاتا ہوں اور جس لمحہ اپنے چھوٹے سے بڑا
کمرے میں بچے ہونے پلنگ پر لیٹتا ہوں، میرا دماغ افکار سے بالکل خالی ہوتا ہو، میں کبھی
یہ نہیں سوچتا کہ فلاں کام مکمل ہو گیا ہو اور فلاں اور وارہ گیا ہو یہ ضرور کہ اپنے کام
کو میں بالکل وقت پر ہی چھوڑتا ہوں۔ پلنگ پر لیٹ کر میں یا تو کوئی شعر گوشتا لے لگتا ہو
یا نا دل اور افسانوں کا کوئی مجموعہ پڑھنا شروع کر دیتا ہوں، کبھی میرے بچے آجاتے
ہیں اور اپنی دلچسپ باتوں سے دل بہلانا شروع کر دیتے ہیں۔

دنیا کا کوئی آدمی بھی یہ دعویٰ نہیں کر سکتا کہ وہ غم زان سے متاثر نہیں ہو۔
سب پر اس کا اثر ہوتا ہو، مگر یہ معمول ہو کہ میں اس کے احساس کو معقولیت کی حد سے
آگے نہیں بڑھنے دیتا، چاہے میرے سامنے کسی ہی سخت ہم کیوں نہ ہو، میں کبھی نہایت
میں بیچ کر کسی ناگوار واقعہ کا تصور نہیں کرتا، البتہ جب کوئی حادثہ ظہیر پذیر ہو جاتا ہو تو
میں بڑی سنجیدگی سے اس کے نتائج کے متعلق سوچنے لگتا ہوں اور جو گتھیاں پیدا ہو گئی
ہیں انھیں سلجھانیکل کوشش کرتا ہوں۔ آج بھی کچھ ایسے ہی واقعات پیش آئے اور میں
بڑی حوصلہ مندی سے ان کا مقابلہ کیا۔ سالانہ شگفتہ نمبر کی کوشش کرتا رہا پھر سے
پر رنج اور بالوسی کے آثار بھی نہ ہونے لیسے۔ دوپہر کا کھانا وقت پر نہیں ملا تاہم میں
بھوک لٹھلٹھال نہیں ہوا بلکہ نہایت سکون سے برداشت کرتا رہا اور بڑی مستقبل
مزا بھی کیساتھ اپنے کام میں مصروف رہا۔ معروفیت کے اس عالم میں ہر چیز سے بے خبر
ہو گیا اور میرے مزاج میں کسی قسم کا چڑچڑاہٹ پیدا نہیں ہوا۔ کچھ ایسی ہی پر موقوف نہیں
میری پرانی عادت ہو کہ میں اپنے ہضم پر کسی غور نہیں کرتا، میرا ہضم ہمیشہ اچھا ہی رہتا ہو



سگریٹ اور سرطان

سرطان کا سات سال کا مطالعہ ظاہر کرتا ہے کہ سرطان کے تہی تی صد مریض وہ ہوتے ہیں جو نو ہزار ایک سو پچیس سگریٹ پی چکے ہوتے ہیں یا ساٹھ سے بارہ سال تک دو پیٹ سگریٹ پیتے رہے ہوں۔ مطالعہ سے یہ بھی معلوم ہوا کہ سگریٹ نوشی زیادہ عمر والوں کے مقابلے میں نوجوانوں کو زیادہ نقصان کرتی ہے۔

پانچ سو مریضوں میں سے صرف آٹھ مریض ایسے نکلے جو تنباکو نوشی نہیں کرتے تھے۔ آئین پائپ پیٹنے والے تھے اور بقیہ چار سو تہتر سگریٹ کے عادی تھے۔ سائنسدان کہتے ہیں کہ اس تجربے کے دوران میں انھیں یہ یقین ہو گیا کہ مرض پیدا کرنے میں سگریٹوں کی تعداد کو بڑا دخل ہے۔ یہ چیز زیادہ موثر نہیں ہے کہ سگریٹوں کی تعداد کتنی مدت میں پوری ہوئی، کم مدت میں یا زیادہ مدت میں۔

اس مدت میں یہ بھی معلوم ہوا کہ پیچھے پڑنے کے سرطان کے مریضوں تقریباً ایک تہائی کسی کسی سینہ کے مرض میں مبتلا ہو جاتے تھے یا مستقل طور پر پیٹنے کے امراض کے مریض تھے۔ ان میں پانچ گھروں سے باہر کام کرتے تھے اور پانچ بڑی مقدار میں شرب کے عادی تھے۔

ثانی اور چاکلیٹ کھانے والے بچے

افریقہ میں دافنوں کی خرابی کی پناہ دیو لوں کو طلاق دیدی جاتی ہے " برٹش میڈیکل جرنل" نے اپنے ادارے میں لکھا کہ برطانیہ میں اوسطاً ہر سال کی عمر کے بچے کے چار دانت خراب ہو جاتے ہیں اور جب تک بچپن رہتا ہے ہر سال ایک دو دانت خراب ہوتے رہتے ہیں۔ اولیہ میں لکھا گیا ہے کہ اس کا سبب ضرورت سے زیادہ میٹھی چیزوں کا استعمال ہے۔ مضمون میں بتایا گیا ہے کہ بچے دن رات میٹھے مشروبات، بسکٹ، ٹانیاں، چاکلیٹ کھاتے رہتے ہیں۔ ان کا

کچھ حصہ دانتوں میں چٹ جاتا ہے جو دانت کو خراب کرنے والے جراثیم پیدا کرتا ہے۔ مزید بتایا گیا ہے کہ افریقہ میں ایک ایسا قبیلہ ہے جہاں اگر ایک دانت خراب ہو جائے تو اسے طلاق کے لیے کافی سبب سمجھا جاتا ہے۔ اگر کسی بچے کا دانت خراب ہو گیا تو اسے گھر والوں کے ساتھ کھانا نہیں کھلایا جاتا، بلکہ جمو بڑی کے ایک کونے میں بٹھلا کر اکیلے کھانے کو دیا جاتا ہے۔ اناج میں رائے ملا کر گئی ہے کہ اگر یہی قاعدہ یہاں رائج ہو جائے تو برطانیہ کے تمام شادی شدہ جوڑوں کو طلاق مل جائے اور تقریباً قریب ساٹھ سے گھر کے کونے میں تنہا کھانا کھائیں، اس لیے کہ یہاں تو دانت نکلنے ہی خراب ہونے لگتے ہیں۔

بجری گھاس کھلاڑیوں کی خوراک

اولسک کھیلوں میں دوڑنے کا مقابلہ کرنے والے آسٹریلوی کھلاڑی کی غذا کا اہم جز بجری گھاس ہے۔ یہ کھلاڑی بجری گھاس کو پانی سے بھرے ہونے ایک برتن میں ڈال بیٹے ہیں۔ اس میں پھلوں کا رس ملا کر رکھ بیٹے ہیں یہاں تک کہ یہ جیلی کی شکل کا بن جاتا ہے اور یہ جیلی کھانے میں بہت ہی لذیذ بن جاتی ہے۔ یہ جیلی اکثر ناشتے کے وقت استعمال کی جاتی ہے یا رات کے کھانے کے بعد کھائی جاتی ہے۔

آسٹریلیا کا ایس سالہ پیراک دوسرے پیراکوں کی نسبت بجری گھاس کو زیادہ استعمال کرتا ہے۔ یہ پیراک کچے پھل اور سبزیاں بھی خوب کھاتا ہے لیکن گوشت کے قریب بھی نہیں پھٹکتا۔ ڈونلڈ کہا ہے کہ مجھے گوشت دیکھتے ہی سے نفرت ہے۔ یہ پیراک کھانے کے ساتھ شراب بھی نہیں پیتا ہے لیکن وہ ہر اصدات کے کھانے کے درمیان پھل یا سبز لہلہ کا رس استعمال کرتا ہے۔ یہ کسی بھی کافی، چائے یا شراب استعمال نہیں کرتا ہے۔ یہ پیراک جو بجری گھاس استعمال کرتا ہے وہ خوشک حالت میں آئیں لیٹر سے آتی ہو لیکن نقد کا کہنا ہے کہ معتدہ قسم کی بجری گھاسیں کھانے

کے لیے مفید ہیں۔ بھری گھاسوں کے علاوہ روز دوسرے قدرتی پھل بھی تناول کرتا ہے۔ اس نے کہا کہ جو پھل یا غذائیں استعمال کرتا تھا اس کے متعلق مجھے پورا یقین ہو کہ مجھے اس سے بہت فائدہ پہنچتا رہا۔

اضافہ آبادی

پیدائش و اموات کے اعداد و شمار کے امریکی ماہر ڈاکٹر ہال سیرز کا کہنا ہے کہ دنیا کا بہت بڑا حصہ اس وقت "اضافہ آبادی کے خط" میں مبتلا معلوم ہوتا ہے۔ اور ایسا لگتا ہے کہ انسان زندگی کی بنیادی حقیقتوں سے کنارہ کش ہوتا جا رہا ہے۔ ڈاکٹر موصوف کے خیال میں ہر چیز کی فراوانی کے باوجود دورِ حاضر کا انسان ایک مستقل ذہنی پریشانی کا شکار معلوم ہوتا ہے اور اس کی مثال برہنہ امریکا کے اس پرندے سے دی جا سکتی ہے جو چرے کھاتا ہے اور چرے کم ہوں تو مطمئن رہتا ہے اور چرے اگر زیادہ ہو جائیں تو آپس میں لڑ کر چرے کے ختم ہونے سے پہلے خود فنا ہو جاتا ہے۔

جذام کے ڈیرھ کرور مریض

برٹش لیپراسی ریلیف ایسوسی ایشن کے چیرمین سر ایلن برنز کا کہنا ہے کہ ایک معقول حرحرح کے اندر جذام کو دنیا سے ختم کرنا ممکن ہو جائے گا۔

موصوف حال میں یہاں مذکورہ انجمن کی میٹنگ سے خطاب کر رہے تھے انہوں نے کہا کہ "اس وقت دنیا میں کوڑھ کے ڈیرھ کرور مریض ہیں۔ اس بیماری کے خلاف جنگ کی کامیابی کا انحصار سرمائے کی فراہمی اور ایک اچھی تنظیم کے قیام پر ہے۔ نئی ادویہ کی دریافت اس بیماری کا علاج آسان بنا دیا ہے۔ اگر مریض وقت پر علاج کرائیں تو ان کی شکل و صورت میں بھی کوئی خرابی پیدا نہیں ہوگی۔ علاج معالجے کو بہتر بنانے سے متعلق ریسرچ جاری ہے۔ ٹیکہ وغیرہ سے تندرست اشخاص خاص کر بچوں کو اس بیماری سے محفوظ کر لینے کے امکان کی بھی تحقیق ہو رہی ہے۔ سر ایلن نے مزید بتایا کہ "ہندوستان میں کوڑھ کے بیس لاکھ مریض ہیں اور وہاں اس مرض کے خلاف بہت تسلی بخش کام ہو رہا ہے۔ برطانوی انجمن اس کام سے اس قدر دلچسپی لے رہی ہے کہ ہندوستان کو مدد دے رہی ہے۔

ہلکے کام بھی انسان کو تھکا دیتے ہیں

کیمبرج یونیورسٹی کے مشرقاتی استاد نے حال میں برٹش براڈ کاسٹنگ کارپوریشن (بی۔ بی۔ سی) سے "صحت پر کام کے اثرات" کے عنوان سے ایک تقریر پیش کی، جس میں انہوں نے بتایا کہ بعض دیکھنے میں ہلکے کام حقیقتاً بڑی جسمانی

کام ہوتے ہیں، جیسے ذرا کچھ چھڑا کر کاٹن بھر فائل لیکر چلنا، ہاں کا کہنا ہے کہ "اگر آپ دن بھر آفس میں فائلیں لیکر چلتے ہیں تو اس آدمی سے زیادہ آپ کی قوت صرف ہو سکتی ہے جو کسی فولاد کے کارخانے میں کچھے سے چیزیں اٹھانے کے کام پر مامور ہو"۔ موصوف نے یہ بھی کہا کہ "بعض موٹے لوگوں کو کوجا اٹھانے سے زیادہ غذائی ضرورت ہوتی ہے کیوں کہ فائلیں اٹھانے کے علاوہ انہیں اپنے جسم کا وزن لے کر چلنے میں بھی قوت صرف کرنی پڑتی ہے۔

برقی دماغ کی مدد سے ٹیکس کے حسابات

سکاٹ لینڈ کا پورٹ آف رینو برقی دماغ کی مدد سے ٹیکسوں کے حسابات کرنے کے متعلق غور کر رہا ہے۔ اس سلسلے میں ابتدائی تجربہ کیا جائے گا۔ اگر یہ تجربہ کامیاب ہو تو دو سال کے بعد برقی دماغ ٹیکس کے محکموں میں استعمال عام ہو جائے گا۔ برقی دماغ کا یہ تجربہ سکاٹ لینڈ میں اس وجہ سے کیا جائے گا کہ اس علاقہ میں ٹیکس ادا کرنے والوں کی تعداد بیس لاکھ کے قریب ہے۔ اس وجہ سے سکاٹ لینڈ میں اگر برقی دماغ ٹیکس کے حسابات کرنے میں کامیاب ہو گیا تو یہ اس بات کی نشاۃ ہوگی کہ دوسرے مقامات میں بھی برقی دماغ کامیابی اور صحت سے کام کو کھلے گا۔ ٹیکس ادا کرنے والے ہر شخص کے متعلق معلومات اس مشین میں داخل کی جاتی ہیں اگر اس میں کوئی تبدیلی یعنی شادی، پیدائش وغیرہ کی معلومات کا بعد میں اضافہ کیا جاتا ہے گا بشیرنگ ڈنگ نوش ٹیکس کے فام اور ٹیکس کے حسابات کے نوش جاری کیا جائے گی۔ مشین ان خود کام متعلقہ کا قذات کو ذرا ٹیکس کی گائیڈ اور اس طرح تمام متعلقہ سواات تیار کر دے گی۔ لیکن ابھی یہ نہیں کہا جا سکتا اور اس کا امکان بھی نظر نہیں آتا اس برقی دماغ کی وجہ سے ٹیکس دفاتر میں افزا کی ضرورت باقی نہیں رہے گی اور تمام کام مشین خود ہی سرانجام دے لے گی۔ جو لوگ ٹیکس ادا نہیں کریں گے ان کو ٹیکس جمع کرنے والوں کو خود ہی جانا پڑے گا۔ انہیں ٹیکس کے بعض معاملات کا بھی تصدیق کرنا پڑے گا۔ ابھی تک کوئی ایسی مشین نہیں بنائی گئی ہے جو ان دونوں کاموں کو بھی سرانجام دے سکے۔

پہلا انسان افریقہ میں پیدا ہوا

مطافوی ماہر انسانیات ڈاکٹر ہیل ایس پی لیکے نے حال میں ڈوہلر سائنس فیلو سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ "انسان کا افریقہ میں حال میں سات لاکھ سال قبل کے زمانے میں انسان کی بنیاد یہ کہنا جا سکتا ہے کہ دنیا میں انسان کی تخلیق افریقہ میں ہوئی۔"



علاء الدین عظیم

یجتائے روزگار صفات کے انسان

کے لیے آپس میں تجویز کر رکھا تھا۔

عجیب و غریب اور منفرد صفات کے مالک انسانوں میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جن کے قد غیر معمولی حد تک بڑھ چکے ہیں اور وہ بھی جن کے قد بڑھنے کے بجائے بتدریج گھٹتے رہے ہیں۔ اب تک دنیا میں سب سے اونچے قد کے انسان کا جو ریکارڈ وہ میکنٹونامی ایک روسی کے ہائے میں ہے۔ میکنٹونکا قد نو فٹ تین انچ ہے اور رات کو وہ دو چار پائیل کے سر پر چڑھ کر ان پر سوتا ہے۔ وہ برلن کے شہر میں کئی بار آیا ہے۔ ایسے موقعوں پر عموماً مختصر سی ڈاڑھی والا ایک دوست اس کے ساتھ بازار میں گھومتا ہوا دیکھا گیا اور برلن کے جس شہری کی بھی نظر ان پر پڑتی، دونوں کے قد میں زمین و آسمان کے فرق کو دیکھ کر ششدر رہ جاتا۔ بے پایاں طاقت کا مالک ایک اور شیر مرد ریاستہائے متحدہ امریکا میں مشگن رابرٹ رہا کرتا تھا۔ پانچ سال کی عمر میں اس کا قد انتہائی چمکا تھا جتنا کہ اوسطاً ایک عورت کا ہوتا ہے۔ نو سال کی عمر میں وہ اپنے باپ کو دونوں ہاتھ سے اوپر اٹھا سکتا تھا۔ جب وہ اٹھارہ سال کی عمر کو پہنچا تو اس کا قد آٹھ فٹ چار انچ اور وزن تین سو پونڈ تک پہنچ چکا تھا اور جسمانی طاقت کی تو کوئی انتہا نہ تھی۔

اس کے مقابلے میں قدرت کی یہ ستم ظریفی بھی ملاحظہ ہو۔ امریکا ہی میں سنٹا کلارا نامی ایک مقام کے باشندے جو کہ اپنے روز بروز گھٹتے ہوئے قد کی وجہ سے طبی ماہرین کو متحیر کر دیا۔ ۱۹۳۹ء میں اس کا قد پانچ فٹ چار انچ تھا۔ اس کے بعد انسانی جسم میں نشوونما کے عوامل نے اپنے رخ کام کرنا شروع کر دیا۔ سات سال بعد اس کا قد صرف چار فٹ دس انچ رہ گیا اور کوئی بھی صورت ایسی ممکن نہیں تھی کہ طبی ماہرین اس کی مدد کے لیے کچھ کر سکتے۔

کئی لوگ طویل عرصے تک سونے کی اہلیت رکھنے کے باعث شہرت

ایک سالہ امریکی طالب علم جیک ہسینڈ کے سر میں ٹک ٹاک ٹک ٹاک ٹک ٹاک ٹک ٹاک دینے والی عجیب غریب آوازوں نے کئی سال سے معالجین کو مدھمکے حیرت میں ڈال رکھا ہے۔ کچھ روز پیشتر ان آوازوں کو ایک آواز سماع القد کے ذریعہ ریکارڈ کیا گیا جسے کو لمبیا براؤ کا سٹنگ بسٹم پر ریکارڈ امریکیوں نے سنا۔ جیک ہسینڈ نیلے عجیب روزگار افسانہ دار العقافات انسانوں کے گروہ ہی کا ایک لیکن معلوم ہوتا ہے کہ کئی لوگوں کو ابھی اس امریکی الیکٹریشن الودھ میں کا حال نہیں بخولا جس کے متعلق پتہ چلا تھا کہ اس کی آنکھوں میں باریک باریک کھینچ کو سونگن ہزار کے دکھائی کی طاقت موجود تھی۔ اس کی آنکھوں سے نظر اس طرح منعکس ہو کر پڑتی تھی کہ آٹھ انچ کے قطر کی حد میں اس کو ہر چیز شیشی کی طرح صاف نظر آ جاتی تھی۔ لیکن نظر کے اس حلقہ میں وہ اپنے جسم کی جلد کے مسامات اور زخاں کا فز کے بظاہر دکھائی نہ دیتے تھے۔ چھینک بھونک دیکھ سکتا تھا۔ وہ گراموفون ریکارڈوں کو جس ان میں کھدی ہوئی لکیروں کے فرق کی وجہ سے سہولت پہنچا لیتا۔ آنکھوں کے ماہر معالجوں نے اس کے لیے ایسی عینک تجویز کی جو بڑی چیزیں کو چھٹا کر دکھائے یعنی اس کے شیشوں کے ذریعہ دیکھنے پر یوں معلوم ہو جیسے کسی ڈھیر میں سے لٹے رخ کی طرف سے دیکھا جا رہا ہو۔

قدرت نے ہی طرح لائینول جریٹ کے معاملے میں بھی انتہائی فیاضی دکھائی جسے عکس ریز (X-RAYS) کی صفت رکھنے والی آنکھیں عطا کیں۔ ماہرین نے پتہ لگا دیا کہ وہ محسوس جامد اشیاء کے بیچ میں سے ہی طرح دیکھ سکتا تھا جس طرح عکس ریز کی شعاعیں ایسی چیزوں کے آگے پار پہنچ جاتی ہیں۔ ایک اور نو عمر لڑکی لوشک کی آنکھوں میں انگریزی کے حروف بے (D) اور ڈی (D) کا عکس بنا ہوا نظر آتا ہے۔ حروف بے، بایں آنکھ میں اور ڈی، دائیں آنکھ میں لیکن سب سے زیادہ حیران کن بات یہ تھی کہ اس لڑکی کے نام کے ابتدائی دو حروف بھی ہی تھے۔ حالانکہ یہ نام جب کہ وہ ابھی پیدا ہی نہیں ہوا تھا، اس کے والدین نے اس

پانچکے ہیں۔ ۱۹۱۵ء میں جنوبی افریقہ کی سیاہ فام نسل کی ایک جوان خدیوہ لڑکی نے جب سنا کہ اس کے منیٹر کا انتقال ہو گیا تو اس پر ایک طویل غم نے غلبہ پالیا۔ سالہا سال تک وہ اسی طرح پرستراحت بے ہوشی کا شکار رہی اور معالجین کو بہت کم امید رہ گئی تھی کہ وہ دوبارہ اپنی پہلی حالت پر لوٹ سکے گی، لیکن آخر کار پورے اکتیس سال کی مسلسل نیند کے بعد وہ جاگ اٹھی۔ آج وہ بالکل معمولات کے مطابق زندگی بسر کر رہی ہو اور اپنے سابق غیر معمولی تجربے کا اس پر نفا بھی اثر نہیں۔

قد تلے آج تک انسان کو جس قدر ہوش رہا اور حیرت خراصفات سے نوازا، ان سب میں غریب ترین مقناطیسیت کا اثر و کاؤکیتس میں ایک ۱۲ سالہ کسان لڑکی کے جسم میں زبردست مقناطیس اثر موجود ہے جس چیز کو بھی وہ چھوئے اس میں مقناطیس سرایت کر جاتی ہو۔ جہاں کہیں بھی وہ ہو اس کی موجودگی اس پاس کی چیزوں کو متاثر کیے بغیر نہیں رہتا۔ طعام خاندن میں اس کے پیچھے ہی الماری میں مشترباں نلپنے لگی ہیں اور چوبی وہ سب سے گردنہ بڑی طبلین فروش پر سے اٹھ کر مہا میں معلق کھڑی رہ جاتی ہیں۔

دُعا، یقین اور قہقہہ اب بھی موثر ہیں

آج کی سحر کار ادویہ سے کرامت اور معجزے جیسی باتیں ظہور میں آتی ہیں، لیکن پرانے لوگوں کی سی دُعا، یقین اور قہقہے کے اثرات بھی کچھ کم حیرت انگیز ثابت نہیں ہوتے۔ اس کا ثبوت ایک نوجوان بیوی کے واقعہ سے ملتا ہے جس کے تین بچے تھے۔ پچھلے ماہ کے مہینے میں بیوی نے اپنے شوہر کو جو تجارتی دودے کے سلسلہ میں ہالینڈ گیا ہوا تھا، ٹیلیفون کیا، ”مجھے ڈر ہے کہ جو چیز میں آپ کو دے رہی ہوں، آپ کے لیے باعث پریشانی ہوگی، ڈاکٹروں کی سائے ہو کہ مجھے بدل ہو گئی ہو۔“

”لیکن کیا انھیں یقین ہو؟“ شوہر نے گھبراتے ہوئے بچہ میں کہا۔
”ہاں ایکسرے سے دودھتے نظر آتے ہیں، ایک قرح بہت گہرا ہے، وہ چلہتے ہیں کہ کل میں اسپتال پہنچ جاؤں۔“

اس کے بعد ٹیلیفون پر ایک بے ساختہ قہقہہ سنائی دیا۔
”اس قہقہے کا کیا مطلب ہو؟“ بیوی نے حیرانی سے پوچھا۔
”کچھ نہیں، یہ ڈاکٹر فیل ہی بک دیا کرتے ہیں، تمہیں ایسی ہی دشتنا قورات ہی کو چلی جاؤ۔“

شوہر تیزی سے گھر لڑا۔ ڈاکٹروں کا خیال صحیح نکلا۔ بیوی نے ٹاشک آؤڈنگھول سے بچوں کو اوداع کہا اور اسپتال روانہ ہو گئی۔
اگلے دو ہفتوں میں بیوی کو ذی سحر کار دواؤں کے انجیکشن لگائے

چلتے رہے۔ بیماری سے کش مکش جاری رہی۔ دنیا کے کئی جھٹوں سے ہٹ کے عزیزوں اور دوستوں کے مار آتے رہے۔

وہ اگرچہ روسی شراکتی لیکن اس کا خاندان بہت پکا مذہبی تھا۔ ماسکو سے اس کے پادری کا پیغام پہنچا کہ میں نے سینٹ پیٹر اور سینٹ پال میں تینیں روشن کر دی ہیں اور تمہاری صحت کے لیے دُعا مانگی ہو۔ بیوی پہلے کی دُعا پر بڑا اعتقاد رکھتی تھی۔ بیوی کی طبیعت تیزی سے سنبھلتی جا رہی تھی لیکن اس کے ڈاکٹروں نے کہا کہ ایک آپریشن بہت ضروری ہو۔ انھوں نے ہاں کی دایم جانب کی دو پسلیاں کاٹ ڈالیں اور پیپھرے کا کچھ حصہ بھی جدا کر دیا۔ آپریشن کے بعد بیوی نے مسکراتے ہوئے کہا ”میں باتیں بھی بہت کرتی تھی و جاچ مشنر کا شاہی مرجن بیوی کا خاص علاج تھا جس کو ساری دنیا میں برل کا بہت بڑا مہر سمجھا جاتا تھا۔ ڈاکٹر نے کہا: ”دوائیں اور آپریشن تو اپنا کام کر ہی رہے ہیں لیکن مریضہ کے قہقہے سب سے زیادہ کام کر رہے ہیں۔“

اس ہفتہ بیوی کو اسپتال کے لان میں شوہر کے ساتھ چار پیچک امانت دل بھی تھی جس وقت وہ خاموشی سے باغ میں دُعا مانگتی ہوئی تھی تو ایسا معلوم ہوا تھا کہ دُعا کے اثر کی شعا میں اس کے چہرے کو ادنیٰ زیادہ تابناک بنا رہی ہیں۔
”مجھے پورے وقت سے معلوم ہو کہ یہ قہقہہ بالکل صحیح ہے بالکل صحیح ہے کیونکہ یہ خود میری بیوی کی سرگزشت ہو۔“

وہ زبردست اہمیت کا حامل ہو اور ہم اسے بھی محسوس کرتے ہیں کہ حکومت یہ قدم اس لیے اٹھا رہی ہے کہ ملک کا مسئلہ صحت خوبی کے ساتھ حل کرنے کی یہی ایک صحت سے کہ ملکی ذرائع و وسائل کو استعمال کیا جائے۔ اس موقع پر ان فطیوں کو نہیں دہرانا چاہیے جو اس سے پہلے غیر منقسم ہندوستان میں اور اس کے بعد بھی ہوتی رہی ہیں اور اس حقیقت کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کہ مشرقی طب اور مشرقی طریقہ علاج پر تحقیق کرتے وقت اس فن کے حاملین کا تعاون لازمی ہو۔ اشتراک عمل کی برکات کو حاصل کرنا چاہیے اور ہر قسم کے تعصب کو ختم کر کے دونوں مذاہنوں پر چلنے کی متوازن پالیسی اختیار کرنی چاہیے۔ ان الفاظ کے ساتھ ہم اسلام آباد میں قائم ہونے والے پبلک ہیلتھ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کا خیر مقدم کرتے ہیں اور اس کی کامیابی کے لیے دعا کرتے ہیں۔

(بقیہ ملے)

پبلک ہیلتھ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں مغزوات (جبری بوٹھول) پر اور یونی ورسٹی کے مرکبات پر تحقیق کا جو کام ہاتھ میں لیا جائے اس کی اسپرٹ صحیح ہونی چاہیے۔ اگر جبری بوٹھول کے اجزائے ترکیب اور اجزائے خال ہی معلوم کرنے میں یہ کام اب تک بہت کافی ہو چکا ہو، ضرورت اس کی ہو کہ ان طریقہ ہائے علاج کو پاکستان میں (اور نہ صرف پاکستان میں بلکہ ہندوستان میں اور چین میں اور ہوائیاتی ملک میں) رائج ہیں اور جن کو ہم مشرقی طریقہ علاج کا نام دیتے ہیں ان کے رموز و نکات کو سمجھا جائے۔ ان کے طریقہ ہائے علاج کے بنیادی اصول ہیں۔ اغلاط و مزاج اور طبیعت ایسی چیزیں نہیں ہیں کہ جن سے صرف نظر کر لیا جائے۔ ہماری رائے میں تحقیق کا میدان وسیع ہونا چاہیے اور اس میں وسیع التکثر کا وعدہ دہنا چاہیے۔

گزشتہ دنوں ڈائریکٹریٹ ہیلتھ کراچی سے ایک اشتہار کی اشاعت ہوئی ہے۔

”ان مستند مشرکین گریجویٹس اور فارماکولوجسٹ کی درخواستیں مطلوب ہیں کہ جدیدی طریقہ ہائے علاج کی تحقیق اور تصدیق کی تاریخ طب میں دل چسپی رکھتے ہیں۔ ۱۴ جولائی ۶۰ تک درخواستیں مع آسان تجربہ وغیرہ ڈائریکٹریٹ جواز ہیلتھ کراچی کو بھیجائیں۔ تنخواہ کم سے کم جو مطلوب ہو وہ بھی بتائیں۔“

اس غیر نمایاں اشتہار کو ہماری نظروں نے کسی طرح دیکھ لیا۔ چونکہ یہ ایک مبہم اشتہار تھا اس لیے ڈائریکٹریٹ سے جو استفسار کیا وہ یہ ہے۔

”ہماری توجہ ۲۴ جون ۶۰ کے خان میں شائع ہونے والے ایک اشتہار کی طرف مبذول کرائی گئی۔ درخواستیں مستند گریجویٹس کی طلب کی گئی ہیں۔ موضوع چونکہ جدیدی طریقہ ہائے علاج ہے، اس لیے بظاہر اس کے لیے حاملین طب مشرقی بھی درخواستیں دے سکتے ہیں۔ ہم آپ کے دلائل ہوں گے اگر آپ اس موضوع پر جلد سے جلد روشنی ڈال سکیں۔“

میں تادم تحریر اس کا جواب نہیں ملا۔ (ڈائل گسٹ ۱۹۶۰ء) تحقیق کے جس کام کو حکومت نے ہاتھ میں لیے کا فیصلہ کیا ہے

اچھے معائنہ سے پرچھے!

سعیدین

کھانسی - نزلہ - زکام

دوا گیت میں ت

نصف پونڈ ۴۰

قارئین کرام سے

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید دھلوی

صحت کے اصولوں اور حفظِ صحت کے طریقوں کی ترویج و اشاعت کے لیے ہمدرد صحت گزشتہ ۲۹ سال سے جس خلوص سے کوشاں ہے، قارئین کرام اس سے اپنی طرح واقف ہیں۔ ہمدرد صحت ہی اردو کا ایسا ماہنامہ ہے جو انسانی صحت اور مسرت کے حصول کو اپنا مقصد بنا کر عوام و خواص کے لیے مفید سے مفید مضامین و معلومات شائع کرتا ہے۔ ہمدرد صحت کی ترتیب اور مضامین کی تیاری میں جو جدوجہد ادارے کو کرنا پڑتی ہو اور اس پر جو صرف کثیر ہوتا ہو اور اس کے معیاری مضامین کے علاوہ اس کی نفیس طباعت پر جو توجہ صرف کی جاتی ہو، اس کا مقصد صرف یہ ہو کہ ملک سے بیمار لوگوں کا قلع قمع کرنے اور صحت و شادمانی کو عام کرنے کے لیے راہیں ہموار کی جائیں تاکہ ہم صحت مند قوم کی منزل تک جلد سے جلد پہنچ سکیں۔ اس مقصد کے لیے بہترین راستہ یہی ہو کہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو صحت کے صحیح اور سادہ اصولوں کی تعلیم دی جائے اور بیماری سے بچنے کے لیے ان اصولوں پر چلنے کی دعوت دی جائے۔ ہمدرد صحت ہر ماہ صحت کے مختلف گوشوں اور صحت کے متعلق علوم کی مختلف شاخوں پر مضامین شائع کر کے اپنے قارئین کو حصولِ صحت اور قیامِ صحت میں مدد دیتا ہے۔

ضرورت ہے کہ قارئین کرام ہمدرد صحت کے مشن میں زیادہ سے زیادہ تعاون کریں اور ہمدرد صحت کے پیش کردہ اصولوں کو عام کرنے میں ادارے کا ہاتھ بٹائیں خریداری کے طے کو وسیع تر کرنے کی کوشش کریں۔ اگر ہمدرد صحت آپ کو پسند ہو اور اس کے مشن کو آپ مفید سمجھتے ہیں تو ساتھیوں، عزیزوں اور دوستوں کو بھی ہمدرد صحت پڑھنے اور خریدنے پر متوجہ کیجیے۔ نیک کام میں تعاون بھی ایک نیکی ہے۔

۲	ڈاکٹر میر علی الدین	صحت و شفا
۳	ڈاکٹر محمد عثمان	ایٹیکنی بھر خاک کے عجائبات
۶	پروفیسر حفیظ	ن شوروں پر عمل کیجیے
۸	ڈاکٹر لوی سیرامین	امری غلامیں ملی اور لال صبح کا مقام
۱۱	منصور بریلوی	پکی قسمت آپ کے ہتھ کی تحریر میں ہے
۱۳	ذہین نقوی	راہِ شہ جیات
۱۵	سید طاہر صدیقی	پنہ خاندن کی عمر بڑھائیے
۱۶	-	یہ اس ملا ہیں ہوا!
۱۹	جان فینٹی	ندگی سے بھر پور (افسانہ)
۲۵	-	مارے عجیب غریب خلیے
۲۹	ڈاکٹر محمد عثمان	عصائی خان
۳۱	-	رُح پا
۳۳	-	دل اللہ
۳۵	-	لکے دلف دینے
۳۶	شادمانی	من ارتقا (نظم)
۳۹	کوثر چاندپوری	آئیں دن (افسانہ)
۴۳	-	ن کا استخوان
۴۶	-	مارا ایک عجیب سیل لیروں

فی سہ ماہی: چار روپے سالانہ: چار روپے



کتاب خانہ طبیب | Facebook

صحت و شفا

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم۔ اے۔ پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن)، پریسٹریٹ، پروفیسر فلسفہ، جامعہ عثمانیہ، مسجد مبارک آباد (دہلی)

تَفَحُّتٌ زَيْنٌ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي (قرآن)

پھر تم ایک دھن اس میں اپنی جان سے (شاہ عبدالقادر)

حق تعالیٰ نے آدم میں اپنی جان (یعنی خاص جس میں منور ہے حق تعالیٰ کی صفات کا علم اور تہذیب اور دنیا و حق کی ادھ لگاؤ اس سے) (شاہ عبدالقادر) پھر تم ایک دی ہے۔ یہ جان، آب و خاک کی نہیں بنی، غیب سے آئی ہے

انجیل مقدس میں بھی حق تعالیٰ کا یہ ارشاد ہوا ہے کہ "میں اپنی جان تم میں ڈالوں گا اور تم زندہ رہو گے" حق تعالیٰ جو ہمارے تمام تصورات حیات سے ماوراء ہیں، جو ہمارے تمام قیاس و گمان و دھم و عقل سے دراز اور ارباب ہیں، فرماتے ہیں کہ میں نے اپنی ایک جان " (روحی) آدم میں پھر تم ایک دی ہے۔ ظاہر ہے کہ ہماری یہ جان آب و خاک سے نہیں بنی یہ غیب سے آئی ہے۔

اس حقیقت کے پیش نظر ہمیں اپنی کمزوریوں یا ناتوانیوں پر غم و حزن کے ساتھ توجہ کو مرکوز کرنے کی بجائے اپنے خیال کو اس عظیم الشان صداقت کی طرف مبذول کرنا چاہیے کہ رب العجاۃ نے اپنی جان ہم میں متغیخ کی ہے۔ ہم اپنے باطن پر نظر کرتے ہیں اور صحت و حیات کے اس مہدار کو اپنے اندر پاتے ہیں جو ہمارے جسم کے ہر گوشہ کو صحت و حیات کی شعاعوں سے منور کر رہا ہے، اس مقام و آلاء کی عظمتوں کو نور سے بدل رہے ہیں و درہم ضعف و کمزوری کو قوت و حیات میں تبدیل کر رہا ہے۔ اس نور کے سراپان سے ہمارے جسم کا ہر ذرہ، ہر خلیہ جگمگا اٹھا ہے۔ ہر آن، ہر لحظہ سیری زندگی نامہ و رقانا ہوتی جا رہی ہے اور میرے جسم کے ہر ذرہ سے توانائیوں کا چشمہ نکل رہا ہے۔ میں قطرہ نور ہوں، سراپا نور ہوں، مرض و رنج سے مجھے سروکار نہیں، سرور دائمی میرا نصیب ہے، اسی لیے تو روزی نے کہا تھا:

قطرہ نوری سراپا نور باش بگڑ از غم داننا سرور باش

اس نور پر نظر جانے، قلب کے تمام قوی و ملکات کو اس پر مرکوز کرنے سے اس نور میں ہر آن اضافہ ہوتا جاتا ہے اور صحت و مسترت کی ہمارے جسم و قلب کی فضا منور ہو جاتی ہے۔ اب ہم مرض و علت کا ذکر ہی نہیں کرتے اور نہ دوا، دنگھ اور بیماری کی اصطلاح میں سوچتے ہیں، کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ ایسا کرنے سے ہماری تکلیف میں اضافہ ہی ہوا کرتا ہے اور جوں جوں ہماری عمر زیادہ ہوتی جاتی ہے ان مصیبتوں میں زیادتی ہوتی جاتی ہے۔

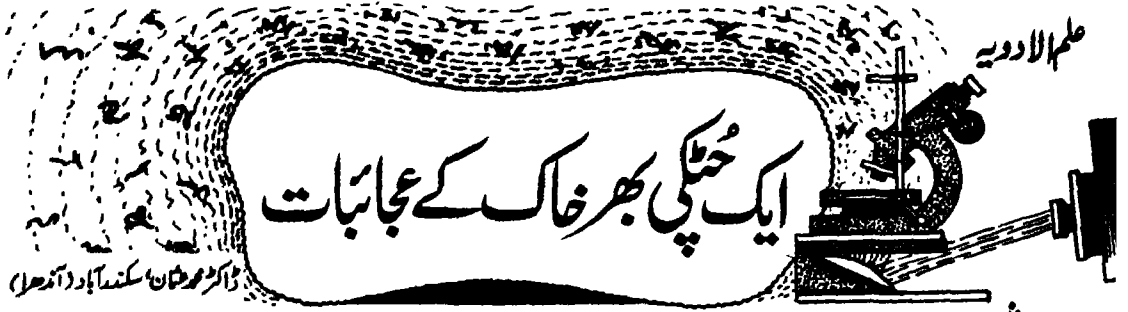
جب ہمارا جہل و دہ ہو رہا ہے اور ہمیں حقیقت کا علم حاصل ہو جاتا ہے اور اس علم کی طوحلیت میں ہم رفتہ رفتہ پختہ ہوتے جاتے ہیں تو ہمیں - حیات کاملہ، صحت کاملہ و مسترت کاملہ نصیب ہوتی ہے اور ہم چرخ اُٹھتے ہیں:

حبذا یوم سعادۃ مرحا یوم الرصال بلغ من مغل می کند امروز بعد از چند سال

زندگی کے دوسرے تمام امور کی طرح صحت و مرض کا معاملہ بھی علم کی تعمیر کا محتاج ہوتا ہے۔ علم صحیح حایل صبح پیدا کرتا ہے۔ شرط یہ ہے کہ علم میں وجدان کی شان نہ بدست پیدا ہو جائے پھر ہم سماجی استر آبادی کے ساتھ اتفاق کر سکتے ہیں:

کامل گوید جہاں تمام و اہل است ناقص گوید کہ کوتاہ است و سہل است

شرط رنج جہاں عرصہاں رفت ہماں ایں بردن و یافتن ز علم و دہل است



جراثیم سیلین پیدا کرنے والی پھوندی سے ہم رشتہ ہیں، پتھر میں اس کی ممتاز و میز خوشبو پیدا کر دیتی ہیں، جو ذائقہ پسند اصحاب کو بہت مرغوب ہوتی ہے۔ پھر مضر جراثیم بھی ہیں جو مختلف بیماریاں پیدا کرنے میں حصہ لیتے ہیں۔

جراثیم کے باہمی تعلقات

ان خاکی شرار جراثیم کے گونا گوں اور پیچیدہ باہمی تعلقات سائنس دانوں کے لیے خاص دل چسپی رکھتے ہیں، بعض ارضی جراثیم کی زندگی کا انحصار یا دار و مدار سرسبز گیہو کے جراثیم کی سرگرمیوں پر ہوتا ہے۔ یہ عمل بقائے باہمی یا ہم باشی، "ہم وجودی" (Symbiosis) کے نام سے موسوم ہے (جس کو آج کل سیاسیات میں بڑی اہمیت دی جاتی ہے) بعض جراثیم کی زندگی دوسرے انواع کے جراثیم کی سرگرمیوں سے صرت بہتر ہو جاتی ہے۔ اس کو "دگر باشی" (Metabiosis) کہتے ہیں۔ بعض جراثیم دوسرے جراثیم سے "تعاود" یا "خاصیت"

(Antagonism) رکھتے ہیں، اور ان کو مسخرت پہنچا سکتے ہیں اور بعض جراثیم دوسرے پڑوسی جراثیم کو بالکل برباد و ہلاک کر دیتے ہیں۔ اس ہلاکت خیز عمل کا نام "طفیلیت" (Parasitism) ہے اور ان ہلاک جراثیم کو "جود و سروں کو ہلاک کر کے پھلتے پھولتے ہیں۔" "طفیلیات" (Parasites) کہتے ہیں۔

مضاد جراثیم، یعنی جراثیمی تغاود و خاصیت۔ کا اندازہ بالبتہ حرث و میات، لونی پامچکے زانے سے ہو چکا تھا۔ عرصہ میں پانچھنے شاہد کیا کہ بعض محول الزما جراثیم ان عصیات جمرہ غیش کی بالیدگی کو روک رہے ہیں، جس کی کاشت وہ تیار کر رہا تھا۔ یہ بھی معلوم ہے کہ بعض فنی جراثیم معمولی تازہ مٹی میں نہیں جڑھنے پاتے، کیونکہ اس مٹی میں ان کے مخالف

نستاروں سے آگے جہاں اور بھی ہیں! اس راز کی حقیقت کو معلوم میں کب سمجھ میں آئے، مگر سائنس دانوں نے علمایہ تو بتلا دیا ہے کہ ہم سے قریب تر رکھنے والی ایک وسیع "زیلے جراثیم" موجود ہے۔ اب جدید دفعہ ایشیم ادویہ (اینٹی بائیوٹکس) کے انکشاف سے یہ حقیقت واضح ہو گئی ہے ہمارے پاؤں کے نیچے کی مٹی میں اور ہمارے گرد و پیش کی ہوا میں لا تعداد جراثیم موجود ہیں، گو وہ بظاہر نظر نہیں آتے۔ درحقیقت ایک چمکی بھر مٹی، جو خاصی پاک و صاف معلوم ہوتی ہے، کروڑوں اربوں جراثیم موجود تھے ہیں۔ کھیت کی مٹی ہو یا کسی باغچہ کی، ہر جگہ اور ہر قسم کی مٹی ایک ذخیرہ ارہ جراثیم ہے اور یہ جراثیم مختلف اقسام اور گونا گوں انواع کے ہوتے ہیں جن میں "مولڈ" (فطرات یا پھپھوندیاں) "ایسٹ" (لہن یا خمیر کے ایشیم)، "عصیات" (ڈنڈے نما جراثیم) "بسی لائی" (فنی نما بانی جراثیم) وغالباً بعض "فائرس" (نامیاتی قشب جو سمیتی اثرات رکھتے ہیں) بھی شامل ہیں۔ ان میں سے بیشتر جراثیم بے ضرر ہیں، بلکہ چند مفید قسم کے بھی ہوتے ہیں جن جراثیم مرضی ہوتے ہیں، یعنی بیماری پیدا کرنے والے، مثلاً کڑا راد و غیش کے عصیات۔ مفید اقسام کے بعض جراثیم انسان کے لیے غیر موس طور پر نفع بخش ہوتے ہیں۔ مثلاً انٹروجن کو ثبوت کر دینے والے وہ انما بانی جراثیم جو کلورور کی جڑوں پر اور الفا الفا اند دوسری پھلیوں پر پذیر ہوتے ہیں۔ خمیر پیدا کر دینے والے اپنی جراثیم جو اکھل تیار کرنے میں روٹی کا خمیر لٹھانے میں کارآمد ہوتے ہیں اور ان سے عام طور پر نفع لایا جاتا ہے۔ ایک سیاہ مولڈ۔ "ایسچرلیس ناٹوگ" جو بعض اوقات مکی سطح پر پایا جاتا ہے۔ مولائیس یعنی راجھ کو بدل کر سائڈک ایسٹ دیتا ہے، جس سے تجارتی نفع اٹھایا جاتا ہے بعض اقسام کی پھپھوندیاں

یہ مولڈ بینی سلیم نوٹے ٹم (Poncilium Notatum) نوع کا تھ
فلینگ نے جنس بینی سلیم کی مختلف و متعدد انواع اور نسلوں کی کڑ
کے بعد بالآخر ہی نتیجہ حاصل کیا کہ جراثیمی بالیدگی کو کسی معتد بہ حد تک روکنے و
نوع صحت ایک ہی بینی سلیم نوٹے ٹم ہے۔ فلینگ کی حاصل کردہ یہ نوع اور
بھی اپنی اصلی اور غیر ٹوٹ حالت میں قائم اور محفوظ ہے، کیوں کہ فلینگ نے
مختلف پر مشقت تجربات کے بعد یہ معلوم کر لیا ہے کہ اس نوع کی نسل کے لیے
کس قسم کی خوراک سب سے زیادہ مرغوب و پسندیدہ ہے (یعنی شوگر گرائ
یا شکر آمیز بخنی، جس میں شکر اور آب گوشت کے ساتھ بعض کیمیائی ادویہ ملا
جاتی ہیں) فلینگ اپنے بانچو کی ان پنی سٹی کیا ریوں کی بڑی دل چسپی سے
دیکھ بھال کرتے رہے۔ بینی سلیم کی کاشتوں کا بانچو در حقیقت بڑا خصوص
نظر آتا ہے۔ اس کی نوع نر آبادی ایک گالے نامسید تودہ کا منظر پیش کرتی ہے
جس کا رنگ چند روز میں بدل کر گہرا سبز ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی یہ تودہ اور
کاشتی واسطے کے اندر جس میں اُس کی بالیدگی ہو رہی ہے، ایک سرخ زر
رنگ کے مادہ کا انفرادی تار جتا ہے۔ بڑھتے بڑھتے یہ مولڈ ایک نرم شکن دار غما
کا منظر اختیار کر لیتا ہے اور تقریباً دو ہفتوں میں بڑھ چلے کے عمکو پہنچ کر رادی
بھورے رنگ کا ہو جاتا ہے۔ (مگر نازہ بینی سلیم خود ستانی شکل میں گہرے
مائل نارنجی رنگ کی ہوتی ہے۔ یہی دوا استعمال میں لائی جاتی ہے۔)

ان سب خصوصیات کا فلینگ نے خود احتیاط کے ساتھ مشاہدہ
اور یہ بھی دریافت کیا کہ بینی سلیم زیادہ سے زیادہ مقدار میں حاصل کرنے
لیے کاشتی سیال سے ذخیرہ فصل جمع کرنے کا بہترین وقت کون سا ہے اور
کہ اس دوا کا خام خلاصہ کس طرح تیار کرنا چاہیے۔ پھر فلینگ نے اس خلاصہ کا
مختلف الاقسام جراثیم کی کاشتی طشتریوں پر رکھ کر اس کا اثر دیکھا۔ چنانچہ
انھیں معلوم ہوا کہ بینی سلیم بیشتر عام امراض پیدا کرنے والے جراثیم کی بالید
کو روک دیتی ہے۔ پھر فلینگ نے اس نئی دوا کے امکانی ضمنی سمی اثرات
دریافت کرنے کے لیے مختلف طریقوں سے آزمائش کی اور بالآخر اپنی تاریک
رپورٹ میں الفاظ درج کیے: "بیش کیوبک سٹی میٹر محلول بینی سلیم کی پچکا
خرو گوش کی دریدوں میں لگا دینے سے جو اثرات نمودار ہوئے، وہ بخنی کی اس
مقدار کی پچکاری سے زیادہ تھی نہیں تھے۔" یعنی علا بینی سلیم کی اس مقدا
کے لگانے سے کوئی سمیت نہیں پیدا ہوئی۔ یہاں تک تو فلینگ کے ابتد

یا معضاد جراثیم بھی موجود ہوتے ہیں۔ لیکن اگر پہلے اس بخنی کو گرم کر کے ان
مخالفت دشمنوں کو ہلاک کر دیا جائے تو پھر بخنی اُس میں خوب بڑھتے اور
پہلے پھولنے لگتے ہیں۔ اسی طرح، آپ فرقہ کے جراثیم غیر حقیقی سطحی پانی میں
ایک یا دو ہفتے میں اور خام دریا پانی میں دو چار دن کے اندر ہلاک
ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے کہ ایسے پانی کے اندر دوسرے ہلاکت خیز جراثیم
بھی موجود ہوتے ہیں۔ لیکن یہی بخنی جراثیم گہرے کنویں کے پاک و صاف
پانی میں (جس میں دوسرے حملہ آور جراثیم بھی موجود نہیں ہوتے) تین ہفتے
سے لے کر سات ہفتوں تک زندہ رہ سکتے ہیں۔

ایسے ہی مشاہدات سا لہا سال تک ہوتے رہے، مگر یہ بشرط طبی ادب
کی زینت بنے رہے، جس سے کوئی عملی استفادہ نہیں کیا گیا۔ خود پاچرنے
اپنے اس خیال کو کہ ایک جرثومہ دوسرے جرثومہ پر حملہ کر سکتا ہے، علا آگے
نہیں بڑھایا۔ ۱۸۸۵ء میں دو جرمن طبیعیوں نے ایک جراثیمی کاشت سے
"پاپو سیائیڈ" نامی ایک شے حاصل کی۔ یہ چند سال تک خناق و بانی
(ڈنٹھیریا) میں ملحق پچھڑکنے کے لیے آنکھوں کی سرایتوں میں اور خراجات
کے لیے استعمال ہوتی رہی، مگر ۱۹۱۲ء کے بعد سے اس کا چرچا پھر نہیں مٹا
گیا اور یہ حقیقت کہ ایک جرثومہ سے دوسرے جرثومہ کا شکار یا قلع قمع کیا
جاسکتا ہے اندر ہی اندر دبی رہی۔ یہاں تک کہ ۱۹۲۵ء میں وہ یادگار
دن آیا جب کہ ڈاکٹر فلے منگ نے آکسفورڈ میں اپنے تجربہ فانیں وہ
عجیب و غریب مشاہدہ کیا، جس نے آگے چل کر طبی دنیا میں دھوم مچادی
اور جسے تاریخی طب و علم الاعلاج میں ایک سنگ میل کی حیثیت حاصل ہوئی
ایک آوارہ گرد پھپھوندی کی اعجاز کاری

ایک دن فلینگ آسٹینفلو کا کس کی کاشت کی طشتریوں کا
معائنہ کر رہے تھے۔ انھوں نے دیکھا کہ ایک طشتری میں ان جراثیم کی
نوا آبادیوں کو ایک آوارہ گرد مولڈ نے تباہ کر دیا تھا۔ تجربہ خانہ کی ہوا میں
کسی تیرے پھرتے ہوئے مولڈ کے بذرات سے تجربہ کاشتوں کا اس طرح
اتفاقاً ملوث ہو جانا کوئی انوکھی یا غیر معمولی بات نہیں تھی۔ مگر فلینگ کے
حساس اور زکنت شناس دماغ نے اس معمولی واقعہ کی اہمیت کو نظر انداز
نہیں کیا بلکہ اس حملہ آور مولڈ کی ذات و صفات کا فوراً معلوم کرنا ضروری
سمجھا، جس نے آسٹینفلو کا کس کی بالیدگی کو روک دیا تھا (معلوم ہوا کہ

اس کام میں زیادہ آگے نہ بڑھ سکے، یہ اس وجہ کہ ارتکاز حاصل کرنے کی پھاری تانچہ کارانہ کوششیں ناکام رہیں، نیز یہ اس وجہ کہ پنی سیلین ایک بے ثبات (تھیرپے) چیز تھی اور جب اُس کی ضرورت ہوتی تو وہ اکثر اپنے تازہ اثر سے خالی پاتی جاتی تھی۔ دوسرے بیانات سے یہ بھی مترشح ہوتا ہے کہ فلینگ کو اپنا وہ اس حقیقت کا پورا پورا اندازہ ہی نہ ہو سکا تھا کہ اُس کی تیار کردہ پنی سیلین مولڈ کی ملاحیوں میں کیسا قیمتی و قابل قدر طبی خزانہ بھرا ہوا تھا، لیکن یہ تو سچ ہے کہ انسانی مریضوں میں اکثر اُنش کرنے کے لیے اُن کے پاس بچکاری کرنے کے لیے پنی سیلین کا کافی ذخیرہ موجود نہ تھا۔ درحقیقت پنی سیلین نظام جسم پر اثر کرنے والی دوا ہے، جسے بچکاری سے یا ماہ دہن کا کافی مقداروں میں دینا پڑتا ہے اور اُس کا فائدہ اسی حالت میں حاصل ہو سکتا ہے۔

بہر حال پنی سیلین کی اس عارضی سست گامی اور گنما می کا سبب خواہ کچھ بھی ہو، ۱۹۴۳ء کے اواخر میں سائنسی دنیا نے اُس سے پھر دل چسپی لینا شروع کر دی۔ اُس کی پیش رفت و ترقی کی باقی داستان، جو تفصیل طلب ہے، ایک رومانی دل چسپی رکھتی ہے۔

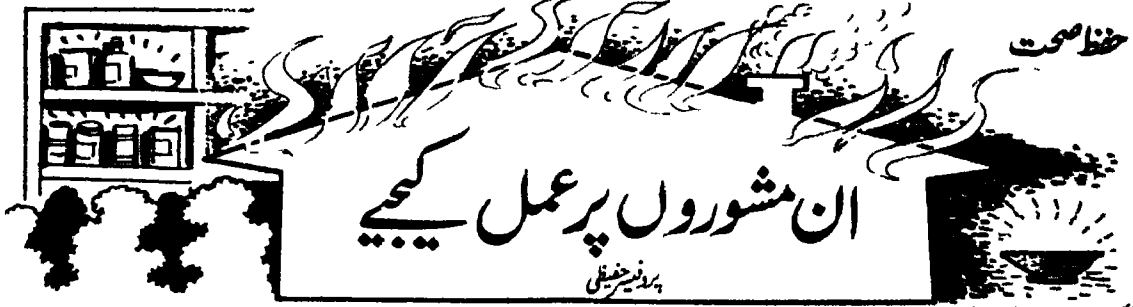
ذاتی تجربے کے نتائج تھے۔ مگر ابعاد مطالعوں سے اب ظاہر ہو گیا ہے کہ بعض افراد جن میں پنی سیلین کی خاص اور غیر معمولی حساسیت موجود ہوتی ہے پنی سیلین کا رد عمل (بعض ناگوار ضمنی اثرات) ظاہر کرتے ہیں۔ مگر اس با بعد اعلانات سے فلینگ کے تحقیقی کارنامہ کی اہمیت کسی طرح کم نہیں ہوتی ہے۔

بہر حال ۱۹۴۷ء میں تو فلینگ اس چرنکی پیش قیامی کرنے سے قاصر رہے کہ آئینہ پنی سیلین کس قدر مفید و نفع بخش دوا ثابت ہوگی۔ وہ نہ تو اس دوا کو اتنی کافی مقدار میں اور نہ اس قدر قوی ارتکاز میں تیار کر سکے کہ جس سے اس کے امکانی فوائد کی مکمل و کامل شناخت کی جاسکتی۔ اگرچہ فلینگ کی ابتدائی رپورٹ خالی انداز میں تھی، مگر سائنسی تحقیقات کرنے والے اصحاب کے کانوں میں جوں تک درنگی کوئی بل چل نہیں پھیلی بلکہ عموماً بے اعتنائی ہی رہی۔ چنانچہ ایسے لوگ کم ہی تھے جنہوں نے فلینگ تحقیقی کام کی تصدیق یا مزید پیش رفت کے لیے کوئی زحمت گوارا کی ہو۔ نتیجہ یہ ہوا کہ پنی سیلین کا شان دار اقدام اور پُر امید آغاز رفتہ رفتہ سست قدم ہو کر بالآخر ٹھنڈا پڑ گیا اور آئندہ دس سال تک پنی سیلین کا نام تک مٹا گیا۔

درحقیقت یہ ایک ناقابل فہم حوزہ تھا کہ پنی سیلین اس طویل عرصہ تک کس پرسی کی حالت میں پڑی رہی۔ اگر اس دوران میں اس کا استعمال کیا جاتا اور یہ دستیاب ہو سکتی تو سرائی امراض میں مبتلا لاکھوں کروڑوں جاں لب انسانوں کی جانیں بچائی جاسکتی تھیں! شاید اس کا ایک سبب یہ تھا کہ اُس زمانہ میں بیشتر ماہرین جرثومیات اصولی ممانعت کی موافقاتی میں منہمک تھے اور سرائی امراض کے لیے جذباتیات و مصلیات و کیسینوں اور سیرموں (استعمال زوروں) پر تھا۔ بلکہ خود فلینگ بھی اپنی زیادہ تر توجہ اسی میدانِ عمل میں صرف کر رہے تھے اور پھر جب ۱۹۴۳ء سے لگے کہ درمیانی سالوں میں سلفا ڈرائیڈ چمک دیک کے ساتھ منصفہ شہود بنیا پاش ہوتی تو اُس کے نتائج نے ایسی چکا چوندھ پیدا کر دی کہ دوسری بشر دانفع جراثیم ادویہ عارضی طور پر کیم دم میں ڈال دی گئیں۔

خود فلینگ نے اس تانچہ کی جو توجہ ۱۹۴۷ء میں اپنے ایک لکچر میں اُن کی، وہ یہ تھی کہ پنی سیلین کو (مطلوبہ مقدار وار تکاز میں) تیار کرنا حاصل ایک کیما داں کا کام تھا نہ کہ اُس جیسے ماہر جراثیم کا اور یہ کہ سوسر فاق سے اُس کے تجربہ خانہ میں کوئی ماہر کیما داں بھی موجود نہ تھا۔ مہم





جل جائے۔

گھریلو حادثوں کی روک تھام

صحت اور زندگی کی حفاظت کے لیے ہر قسم کے حادثوں سے بچنا بھی بہت ضروری ہے۔ بہت کم لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ اگر مناسب احتیاطی تدابیر اختیار نہ کی جائیں تو گھر کا باورچی خانہ زندگی کے لیے کافی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ گھریلو حادثے زیادہ تر باورچی خانہ سے ہی رونما ہوتے ہیں، اس لیے گھریلو حادثات سے بچنے کے لیے، خصوصاً اگر گھر میں چھوٹے بچے موجود ہوں، احتیاطی تدابیر اختیار کرنا نہایت ضروری ہو جاتا ہے۔

سب سے پہلے آپ ایک سادہ کاغذ اور ایک پتیل لیجیے اور جن چیزوں سے حادثہ ہونے کا خطرہ ہو، ان کی ایک فہرست تیار کر لیجیے۔ پھر ان میں سے ہر ایک چیز پر الگ الگ نظر ڈالیے۔ آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ آپ بہت سی اصلاحات، رپریس، خریج کیے بغیر ہی عمل میں لاسکتے ہیں یا زیادہ سے زیادہ آپ کچھ آنے یا نئے پیسے خرچ کر کے ممکن نقصان کی نذر ہونے والے ٹپے بچا سکتے ہیں۔

اس کے بعد آپ سب سے پہلے اپنے کمرے میں رکھی ہوئی چیزوں کی ترتیب پر نظر ڈالیے۔ ظاہر ہے کہ بے ترتیبی سے رکھی ہوئی چیزوں کے مقابلہ میں سلیقہ اور ترتیب سے رکھی ہوئی چیزیں اچھی معلوم ہوتی ہیں۔ فرض کیجیے کہ آپ کے پاس رنگتے، تصویر بنانے یا لورڈ وغیرہ لکھنے والے برشوں کے رکھنے کے لیے کوئی بک بورڈ نہیں ہے آپ اسے پوس بھی نہ پڑا رہنے دیجیے یا دیوار کے سہارے کھڑا کر کے مت رکھیے، بلکہ ایک ایک لیجیے اور اسے کیل سے دیوار میں لگا دیجیے۔ دیوار کے سہارے رکھے ہوئے برش اور اسی قسم کی چیزیں کسی بھی وقت نیچے گر سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ اچانک کوئی برش نیچے آگئی، برش چولہے پر رکھے ہوئے کھولتے ہوئے پانی میں گر پڑے اور اس کی چھینٹوں سے آپ کا یا گھر کے کسی اور فرد یا بچہ کا جسم

گھر کی صفائی وغیرہ کے لیے ایک گرسہتی خاتون یا مرد کو بہت زہریلی چیزیں بھی رکھنی پڑتی ہیں۔ جیسے کرم کش دوائیں، ڈی۔ ڈی۔ ڈی۔ پوڈ، فینائل وغیرہ۔ یہ چیزیں بڑی خطرناک ہوتی ہیں، اس لیے انھیں گہ پتوں اور پالتو جانوروں کی پہنچ سے بہت دور رکھنا چاہیے۔ اگر احتیاط نہیں کی جائے گی تو ہو سکتا ہے کہ کوئی بچہ کھیلتا کھیلتا باورچی خانہ طرف آئے اور کسی ایسے برتن میں پانی پی لے، جس پر اس قسم کی کرم کش چیز کا اثر ہو یا اسے کھول کر یوں ہی بغیر دھوئے رکھ دیا گیا ہو۔ یا ممکن ہے آپ کا کوئی پالتو جانور کتا، خرگوش، مرغی وغیرہ کسی ایسے برتن میں کھ ڈالا



دے، جس میں کوئی زہریلی دوا رکھی ہوئی ہو۔

جہاں تک ممکن ہو آپ یہ اطمینان اچھی طرح کر لیں کہ اس قسم کی زہریلی چیزیں کھانے پینے کی چیزوں، برتنوں اور بچوں اور پالتو جانوروں کی پہنچ سے بہت دور رکھی گئی ہیں، اس قسم کی چیزیں کسی اونچی سی الماری میں رکھی جائیں تو زیادہ مناسب ہوگا۔

اگر مکان کا فرش سینٹ کا بنا ہوا ہے اور پختہ اور خوب چمک دار تو بہتر یہی ہے کہ باورچی خانہ میں کوئی ٹاٹ، پٹائی اور کسی قسم کا فرش دھبہ تاکا فرش زندگی کے حادثہ سے محفوظ رہے۔

لکھا ہوا صاف نظر نہیں آتا تو آپ کسی اخیر اوتارال کے بغیر اپنے معالج یا کسی ماہر امراض چشم کو دکھائیے۔ جتنی جلدی ہو سکے، معالج کا مشورہ حاصل کیا جائے اور پھر اس پر حرف بحرف عمل بھی کیا جائے تاکہ کوئی بڑی مفرت آنکھ کو نہ پہنچے۔

بچہ کی نمونہ یا آنکھ پر زیادہ زور ہرگز نہ پڑے دیا جائے۔ مثال کے طور پر پڑھنے کے لیے مناسب اور کافی روشنی کا انتظام ہونا چاہیے سینما کثرت سے نہ دیکھا جائے اور جب سینما دیکھا جائے تو ایسے بچہ کو اسکرین کے قریب نہ بیٹھنے دیا جائے۔

یہ بات بھی بڑی افسوس ناک ہے کہ اکثر بچوں کو بستر لیٹے لیٹے پڑھنے دیا جاتا ہے اور والدین انھیں اس بُری عادت سے نہیں روکتے۔ یہ عادت اس وقت اور بھی نقصان دہ ثابت ہوتی ہے جب کتاب وغیرہ کی طباعت صاف نہ ہو۔

بچے کے بھیگنے پن یا ڈھیرنے کا علاج ابتدا میں ہی ہونا چاہیے۔ اس خرابی کا سبب یہ ہوتا ہے کہ ایک چھوٹی سی نس میں جو آنکھ کے ڈھیلے کی حرکت کو کنٹرول کرتی ہے، نقص پیدا ہو جاتا ہے اور اگر اس معمول شکایت سے بے توجہی اختیار کی جائے تو آنکھ میں مستقل عیب پیدا ہو جاتا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ جب ان کے بچہ کی آنکھ میں اس قسم کا کوئی معمولی سا نقص ظاہر ہو تو اسے فوراً کسی معالج چشم کے پاس یا آنکھوں کے کسی ہسپتال میں لے جائیں تاکہ اس شکایت کا بروقت تدارک ہو سکے۔ اس کے ساتھ ہی یہ بھی ضروری ہے کہ بچہ کو آنکھیں نہ ملنے دیا جائے۔

آنکھ کے ڈھیلے کی بیرونی جھلی میں سوزش اور سرجن کی شکایت بچوں کو عام طور پر ہو جایا کرتی ہے، لیکن اگر اس کا فوری علاج کر لیا جائے تو جلد ہی اسے آرام بھی ہو جاتا ہے اور اگر اس کا فوری تدارک نہ کیا جائے تو یہ معمولی جملن اور سرجن بڑھ کر آنکھ کی جھلی کے اندرونی حصہ تک پہنچ سکتی اور شدید صورت اختیار کر سکتی ہے۔ اگر یہ صورت پیدا ہو جائے تو اس کا علاج کرنے کے لیے ایک معالج چشم کو بہت کچھ کرنا پڑے گا۔

کم عمری میں بچوں کو آنکھ میں گوبانی لکھنے کی شکایت عام طور پر

(باقی صفحہ)

گھر کی صفائی کے لیے جو غیر آتش گیر سیال استعمال کیے جاتے ہیں، ان سے بدبو اور گیس نکلتی ہے۔ اگر آپ انھیں وقتاً فوقتاً باورپی خانہ میں استعمال کرتے ہوں تو بھی انھیں کسی دوسری جگہ رکھیے اور صرف وہاں استعمال کیجیے جہاں کوئلہ، گیس یا مٹی کے تیل کا چولہا یا اوکوئی ایندھن کی قسم کی چیز نہ رکھی ہو اور آپ اس جگہ گیس اور بدبو کے نکلنے کے لیے کھڑکیوں کو بھی کھلا چھوڑ سکیں۔

آپ کے کھس بکلی کا ہیز، پنکھا، استری وغیرہ جو سامان موجود ہو، اس کی متواتر دیکھ بھال کرتے رہیے جہاں تک ہو سکے لائٹ یا پنکھے کے سوئچ اور کسی پلک کو گیلیے ہاتھ سے نہ چھویے اور جب کسی سوئچ کو کھولنا یا بند کرنا ہو تو پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح خشک کر لیجیے۔

ممکن ہے کہ چاقو، پھری اور ضروری دھار دار آلات آپ کے بہت قریب رکھے ہوں، تاکہ جب ضرورت ہو، آپ ہاتھ بڑھا کر اٹھا لیں۔ اگر ایسا ہے تو آپ کے بچوں کے ہاتھ بھی ان تک بڑی آسانی سے پہنچ سکتے ہیں اور ان کی نا بھمی سے کوئی حادثہ پیش آسکتا ہے۔ اس لیے مناسب ہے کہ اس قسم کی چیزیں آپ کے اور آپ کے بچوں کے ہاتھوں کی پہنچ سے دور ہوں۔ فرض کیجیے کہ یہ چیزیں کسی اونچی جگہ پر رکھی ہوئی ہیں اور آپ کو انھیں اتارنے کے لیے کسی صندوق یا کرسی پر چڑھنا پڑتا ہے۔ اس وقت اور تکلف سے بچنے کے لیے لپٹ ایک چھوٹا سا اسٹول بنوا لیجیے جس پر لاگت بھی کچھ زیادہ نہ آئے گی اور صندوق یا کرسی سے بہتر بھی ہوگا۔

ماچس، تیل، اسپرٹ وغیرہ کو آتش دان، پچھلے اور ہیز وغیرہ سے دور رکھیے تاکہ کسی حادثہ کا اندیشہ نہ رہے۔ آپ کے سوئچ بھی اچھی طرح سے ہوتے ہوئے چاہئیں تاکہ کسی وقت اچانک اور معمولی رگڑ یا جھٹکے سے مل نہ جائیں۔ آپ کا چولہا اور ہیز بھی بالکل ٹھیک حالت میں ہونا چاہیے کہ اس کا پتہ لگانے کے لیے آپ کو اسے ہاتھ سے چھونا نہ پڑے جس کے نتیجہ میں کوئی حادثہ ہو سکتا ہے۔

آنکھ کی حفاظت

بچوں کی آنکھ کی حفاظت ماں باپ کی ایک اہم ذمہ داری ہے۔ سارے انھیں خاص توجہ دینی چاہیے۔ اگر آپ کا بچہ کسی چیز کو بہت قریب دیکھتا ہے، دوسری شکایت کرتا ہے، یا اسے اسکول کے بلیک بورڈ پر

ہماری غذائیں املی اور لال مرچ کا مقام

ڈاکٹر وی۔ سُرمانین

تیزابی ہوتی ہے اور نتیجہ کے طور پر ذائقہ کا توازن برقرار رکھنے کے لیے انہ
زیادہ نمک استعمال کرنا پڑتا ہے۔

ابھی تک خوراک اور تغذیہ کے ماہرین نے املی اور لال مرچ
خوراک کے ضروری یا مفید اجزاء کے طور پر کوئی خاص اہمیت نہیں دی
جن صورتوں میں انہیں استعمال کیا جاتا ہے، ان میں لال مرچ اور املی
پروٹین، معدنیات اور وٹامنز حاصل کرنے کا ذریعہ نہیں سمجھا جاسکتا۔ لال
سب سے پہلے وٹامن 'سی' حاصل کرنے کا ایک ذریعہ سمجھی جاتی تھی، مگر
اس سے بھی زیادہ متحمل ذرائع دریافت ہو چکے ہیں۔ دراصل املی اور لال
کی کشش کا راز یہ ہے کہ ان سے ہماری خوراک کچھ زیادہ ہی حوصلہ دار بن جاتی
ہے۔ جنوبی ہند کی عام خوراک کسی قدر ایک جیسی ہوتی ہے، جس کا سب
یہ ہے کہ اس میں املی اور لال مرچ کو دالوں اور متعدد دسالوں کے سا
لا کر کافی تعداد میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اس سلسلہ میں کچھ سائنسی فنک کام انڈین انسٹی ٹیوٹ آف سائنس
اور پھر سنٹرل فوڈ ٹیکنالوجی ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میسور میں کیا گیا ہے
میں یہ پتہ لگانے کی کوشش کی گئی ہے کہ املی اور لال مرچ کی غذائی قدر
کیا ہے۔ اس تحقیقی کام سے جو شمار و اعداد اور حقائق حاصل ہوں گے
کے ذریعہ یہ اچھی طرح معلوم ہو سکے گا کہ اگر لال مرچ اور املی کو ہم اپنی
میں سے خارج کر دیں تو کیا واقعی ہماری غذائیت میں کچھ کمی آجائے گی؟
پروٹین کی ضرورت

یہ صحیح ہے کہ املی اور لال مرچ پر مشتمل غذا، جس کا جوہر عظیم
ہو، دنیا کے مختلف حصوں میں دوسری اقسام کی غذاؤں سے زیادہ
میں کھائی جاتی ہے۔ جنوبی ہند کے بہت سے دیہی اور شہری علاقوں

ترمندی یا املی، جو ہندوستان کی ہی پیداوار ہے، دنیا کے تمام حصوں
سے زیادہ ہندوستان میں استعمال کی جاتی ہے، اس کے درخت کی ابتدا بھی
ہندوستان میں ہی ہوئی ہے اور بعد میں اس سے تیار کیے ہوئے مرکبات
خصوصاً پکی ہوئی املی کے گودے کا استعمال ہندوستان سے پھیل کر دوسرے
ملکوں میں بھی ہونے لگا۔ جنوبی ہند میں کچی املی اور نرم املی کے علاوہ اس کی
پتیاں، کوئلیں اور اس کے پھول بھی مختلف صورتوں میں استعمال ہوتے ہیں۔
املی کے ان تمام صورتوں میں استعمال کو اس کے تیزابی ذائقہ کی وجہ سے مقبولیت
اور ہر دل حیرتی حاصل ہوتی ہے۔

اس کے برعکس لال مرچ کے استعمال کا رواج ہندوستان میں
کبھی دوسرے ملک کے ذریعہ شروع ہوا۔ املی اور لال مرچ کا مشترک استعمال
زیادہ تر جنوبی ہند تک محدود ہے۔

نمک اور املی

بالکل صحیح طریقہ پر تو یہ بتانا مشکل ہے کہ کون سی چیز ہماری غذا میں
پہلی بار کب استعمال ہوئی، لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ صرف ہندوستان میں کم
سے کم ڈیڑھ کروڑ آدمی لال مرچ اور املی کو اپنی غذا میں مستقل طور پر استعمال
کرتے ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ ان دونوں غذائی اشیاء کا استعمال جگہ جگہ اور گھر گھر
مختلف ہو، مگر ہمیں ان دونوں چیزوں کے ایک ناگزیر حصہ نمک کے بارے
میں کچھ زیادہ معلومات حاصل ہیں۔ جہاں کہیں املی استعمال ہوتی ہے، وہاں
نمک کا استعمال بھی زیادہ ہے۔

عام طور پر چاول کھانے والے املی اور مرچوں کو دوسروں کی نسبت
زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ ان کی غذا عام طور پر دوسروں کے مقابل میں زیادہ

جاتا ہے تو وہ پانی کو جذب کر لیتا ہے۔ اس بنا پر یہ مناسب سمجھا گیا ہے کہ پہلے نمک کو صاف کر لیا جاتا ہے اور پھر مناسب کیلشیم سالٹ اس میں ملا دیا جاتا ہے۔

اس قسم کے نمک کا استعمال ہمارے عوام کے ایک بہت بڑے حصہ کی غذا کے عام تقاضوں کو دور کرنے میں کام آتا ہے اور متعلقہ ذمہ دار اس مسئلہ پر غور و فکر کر رہے ہیں کہ کھانے کے نمک کو کس طرح ہندوستان میں وسیع پیمانے پر کیلشیم کے اعتبار سے مالا مال کیا جاسکتا ہے ایسے نمک کا استعمال ان غذاؤں میں خاص طور پر مفید ہوگا، جن میں مرغ اور اعلیٰ اجزاء کے طور پر شامل ہوتی ہیں۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا اعلیٰ مرغ اور نمک کا مرکب ہمیں زیادہ خوراک مفہم کرنے میں مدد دے گا؟ اس میں کوئی شک نہیں کہ ہم ان تینوں چیزوں کے مرکب کو استعمال کیے بغیر زیادہ مقدار میں خوراک استعمال یا مفہم نہیں کر سکتے۔

جہاں نمک چاول غذا کے طور پر استعمال کرنے کا تعلق ہے، یہ ایک عام حقیقت ہے کہ اس سے نشاستہ بہت جلدی پگھل کر شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے، جس سے خون میں شکر کی مقدار بڑی جلدی معمول سے بڑھ جاتی ہے، یہاں نمک آدھے گھنٹے کے اندر ہی اس میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ چاول کے نشاستہ کی شکر میں تبدیلی اتنے تیز رفتار عمل کے ساتھ ہوتی ہے کہ چاول کو عملی مقاصد کے لیے شکر کے ہم پلہ قرار دیا جاسکتا ہے۔

قدرتی طور پر ذیابیطس کے بارے میں اس سے ایک بڑا پیچھا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے، کیوں کہ خون میں شکر کے اجزاء گھنٹوں تک معمولی مقدار سے بہت زیادہ رہتے ہیں۔ جب خوراک پروٹین اور بعض نباتی اشیاء مالا مال ہوتی ہے تو اس کا اثر بڑی حد تک تبدیل ہو جاتا ہے۔

سائنسی فک پہلو

ایک اور بدیہی سوال یہ ہے کہ آیا ان فالتو غذائی اجزاء کا استعمال جاری رکھنا ہمارے لیے مناسب ہوگا، جو ہماری رطوبتوں کو اُبھارتے ہیں اور کیا اس سلسلہ کو جاری رکھنا آخر کار ہمارے لیے مفرت ثابت نہیں ہوگا؟ ایسی طبعی علاج میں اعلیٰ اور مرغ کو مفرتایا جاتا ہے۔ تامل زبان کی ایک بہت پُرانی ضرب البش ہے کہ "خیرِ حجل میں ارڈا لہ ہے"

دیکھا جاتا ہے کہ بالغوں کی خوراک میں ٹریٹھ پونڈ سے دو پونڈ تک یومیہ چاول استعمال ہوتے ہیں۔ ساتھ ہی یہ بھی واقعہ ہے کہ چاول سے ہمیں پروٹینی اجزاء سے کہیں زیادہ مقدار میں نشاستہ حاصل ہوتا ہے۔ اس لیے نتیجہ یہ نکلا کہ اگر جب تک کسی کو کافی مقدار میں پروٹین سے بھرپور غذا ملے جو کم آمدنی نالے لوگوں کی دسترس سے باہر ہے، اس وقت تک خوراک میں پروٹین کی مجموعی مقدار کم رہے گی، جس کے نتیجے کے طور پر جسمانی نشوونما صحیح اور پوری نہیں ہوگی، کس بل کم ہوگا اور بیماریوں کے حملہ کی مزاحمت کی قوت کم رہے گی۔ چون کہ مرغ اور اعلیٰ کی وجہ سے چاول زیادہ مقدار میں کھائے جاتے ہیں، اس لیے یہ دونوں چیزیں بالواسطہ طور پر ہمیں اپنی روزمرہ خوراک میں زیادہ پروٹین اور غذائیت مہیا کرتی ہیں۔ اس کا ایک اور نتیجہ جو ایک اوسط درجہ کے آدمی کے لیے کافی اہم ہے، یہ ہے کہ خوب اچھی طرح بھرا ہوا معدہ انسان کو اطمینان اور آسودگی کا احساس دیتا ہے۔ زندگی کی چھوٹی موٹی خوشیوں میں سے ایک خوشی خوب پیٹ بھر کھا نا کھانے اور اسے مفہم کرنے کی بھی ہوا کرتی ہے اور اس میں کوئی شک نہیں کہ اعلیٰ اور مرغ سے ہمیں یہ خوشی حاصل ہو جاتی ہے۔

کیلشیم کی مقدار

سائنسی تحقیقات کے کام سے ایک اور دل چسپ حقیقت یہ سامنے آئی ہے کہ نمک، جو بازاری خرید و فروخت کی ایک عام چیز سمجھا جاتا ہے اور جسے ہم اپنے کھانوں کو مزے دار بنانے کے لیے استعمال کرتے ہیں، ہمیں غذا میں کیلشیم کی مزید مقدار جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس قسم کی خوراک استعمال کرنے سے بہتر نشوونما حاصل ہوتی ہے، جو زائد خوراک میں پروٹین اور نمک میں کیلشیم کا نتیجہ ہے۔

اعلیٰ اور مرغ خود براہ راست نشوونما میں کوئی مدد نہیں دیتی؛ بناں چہ اگر نمک کو خوب اچھی طرح صاف کر کے اس سے کیلشیم کو دور ردیا جائے تو اس کے فائدے کا اثر دیکھنے میں نہیں آئے گا۔ جب یہ پہلو مارے سامنے آتا ہے تو قدرتی طور پر نمک کی صفائی کا سوال اُٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ عام سمندری نمک کی کو اعلیٰ کو بہتر بنانے اور اس کی رنگت کو بہتر بنانے کے لیے اسے صاف کرنا ضروری ہوتا ہے۔ نمک اپنی ملی شکل میں اکثر گندہ، رنگ دار ہوتا ہے اور جب اسے استود میں رکھا

ان مشوروں پر عمل کیجیے (بقیمت)

ہو جاتی ہے۔ اس شکایت میں پلوں کے پاس آنکھ کے کنارے پر ایک غود سوج کر متورم ہو جاتا ہے جس میں کافی تکلیف ہوتی ہے یہ شکایت بچہ کی کمزور صحت پر دلالت کرتی ہے۔ اس شکایت میں کبھی انٹی پٹنگ پوڈر کو گرم پانی میں حل کر کے آنکھ کے تکلیف اور گوبانی والے حصہ کو گرم پانی میں کپڑا بھگو کر سینکا وغیرہ ہوتا ہے۔ لیکن اگر شکایت جلدی دور نہ ہو تو کچھ معالج سے مشدہ کر لینا چاہیے کیوں کہ ہو سکتا ہے کہ اس کی تہ میں کوئی اور اندرونی خرابی موجود ہو جس کا باقاعدہ اور مستقل علاج ضروری ہے۔

خلاصہ یہ ہے کہ بچہ کی آنکھ میں چاہے کوئی بھی دکھ اور شکایت ہو اس پر فوری توجہ دینے کی ضرورت ہے تاکہ بروقت علاج اور احتیاط کے ذریعہ وہ خرابی نہ بڑھنے پائے اور ابتدا میں ہی اس پر قابو پایا جائے۔ اس قسم کے کیسوں میں غفلت اختیار کرنے کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ایک معمولی سی شکایت بڑھ کر سنگین مرض کی صورت اختیار کر لیتی ہے اور آخر کار بچہ بڑا ہو کر اپنی آئندہ زندگی کی مسترتوں اور کامیابیوں سے محروم ہو جاتا ہے۔

پھر چینک آئی!



سَعَا لَیْن

حان نامہ و رتہ - ۱۰۰
چند سال پہلے

اور اہل گھر میں ہی مار ڈالتی ہے۔

یہ صبح ہے کہ جب کوئی شخص کسی بھی قسم کے بخاریں مبتلا ہوتا ہے یا کوئی یا کسی اور جلدی بیماری کا شکار ہوتا ہے تو زیر علاج مریض کی غذا سے اہلی اور مریض کا استعمال یا تو بالکل ہی خارج کر دیا جاتا ہے یا بہت کم کر دیا جاتا ہے۔ اس کی وجہ ایک تو یہ ہوتی ہے کہ ایسی صدتوں میں خود کاک مقدار کو کم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، دوسری وجہ یہ ہوتی ہے کہ ان دونوں چیزوں کے استعمال کو کم کر کے ان ضرر رساں اثرات کو بھی ختم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے جو مریض کی جلدی جانے والی بعض دواؤں میں شامل شدہ دھاتوں کے نتیجہ میں پیدا ہو سکتے ہیں۔

یہ بر حال اگر مجموعی طور پر دیکھا جائے تو یہ کہنے کے لیے ابھی تک کوئی کافی ثبوت نہیں ہے کہ اہلی اور لال مریض کو غذا میں استعمال کرنے سے زندگی اس سے کبھی قدر کم ہو جاتی ہے، جتنی ان دونوں چیزوں کو خوراک میں استعمال کیے بغیر ہوتی۔ یہ کہنے کے لیے بڑے زبردست مطالعہ اور تحقیق کی ضرورت ہے۔

ایک اوسط درجہ کا آدمی اپنی روزمرہ کی غذا میں سے وہ چیزیں کبھی کم کرنے کے لیے آمادہ نہ ہوگا، جن سے اس کا کھانا مزے دار ہوتا ہے اور جن کے بغیر اس کی غذا روکھی پھکی، بے مزہ اور بھوک اڑانے والی بن جائے۔

بے شک غذا میں شامل کی جانے والی ان چیزوں کی مابہیت کے بارے میں پتہ لگانے کے لیے زبردست سائنسی تحقیق کی ضرورت ہے۔ ہر شخص یہ جانا چاہے گا کہ اہلی کی وہ تیزابی خصوصیات، جن سے کھانے میں لذت اور مزے داری پیدا ہوتی ہے جاری خوراک میں کیا رول ادا کرتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان سے استعمال غذا میں مدد ملتی ہو اور وہ غذا کو ہر یاد ہونے سے بچانے میں نمایاں پارٹ ادا کرتی ہوں۔ اس بارے میں جو مزید تحقیقات ہوں گی، ان سے نہ صرف اہلی اور مریض کی تمام خصوصیات ظاہر ہو جائیں گی، بلکہ اگر ان کے کچھ بڑے اور نقصان دہ اثرات ہوں گے، تو ان کا بھی پتہ لگایا جاسکے گا۔

آپ کی قیمت آپ کے ہاتھ کی تحریر میں ہے

منصور بریلوی



کے جواب میں گلاسگو کے نقاشی کے ایک اسٹڈیو کے آرٹ ڈائریکٹر مشل جی نالڈ گیوٹ اپنے مطالعہ کے نتائج پیش کرتے ہوئے اس پرلے نظریہ کو ٹھکراتے ہیں کہ ”سماجی حین کا خط سب سے بڑا ہوتا ہے۔“

انھوں نے ایک ہی زمانہ کے کم از کم پچیس ہزار تحریری نمونے جمع کیے اور پھر ان کو نہایت احتیاط کے ساتھ مختلف درجوں میں تقسیم کیا۔ اس تحقیق سے انھیں یہ معلوم ہوا کہ جہاں ۸۰ فی صد ڈاکٹروں، نرسوں، دندان سازوں اور دوسرے معالجوں کی تحریریں ناقابل فہم تھیں وہاں ریسرچ کارکنوں اور سائنس دانوں کا خط بہت ہی غراب تھا اور ان میں سے ۴۰ فی صد نہایت بڑھپٹا تھا۔

سب سے اچھا خط سکریٹریوں اور شارٹ ہینڈ ٹائپسٹوں کا پایا گیا۔ ان میں سے صرف ۴۰ فی صد کا خط ناقابل فہم تھا لیکن ہر تیس میں سے ایک سے زیادہ اسکول ماسٹر کا خط اتنا برا پایا گیا کہ اسے پڑھنا ناممکن تھا۔ ڈائریکٹر موصوف کو اپنی تحقیقات کے نتیجے میں یہی معلوم ہوا کہ بڑی بڑی کمپنیوں کے مالکوں، چوٹی کے منتظمین اور دکان داروں کی تحریر مبالغہ آویز طریقہ پر آگے کی طرف ترچھی ہوتی ہے۔ ہمارے نقشہ نویس، مصنفین اور اسکولوں کے ماسٹر بالکل سیدھا لکھتے ہیں۔

آپ کس طرح لکھتے ہیں، اب یہ محض ایک علمی سوال ہی نہیں رہا ہے، بلکہ واقعہ یہ ہے کہ اس کا جواب آپ کی ملازمت اور آپ کی آئندہ زندگی کی ترقی کے امکانات پر بھی اثر انداز ہو سکتا ہے۔ مغربی ملکوں میں ہر تین میں سے ایک ادارہ اپنے ملازمین کا انتخاب امیدواروں کی تحریروں کی بنا پر کرتا ہے۔ اگرچہ ایسی فرمیں بھی موجود ہیں جو سمجھتی ہیں کہ جن امیدواروں کا خط اچھا نہیں ہے، ان کے خلاف اس قسم کے جائزوں میں کسی تعصب سے کام نہیں لینا چاہیے، مگر مختلف فرموں کے لیے ماہرین تحریر کی اہمیت روز بروز بڑھتی جا رہی ہے۔

ماہرین تحریر صرف یہی دعوہ نہیں کرتے کہ وہ لوگوں کے ہاتھوں کی تحریروں

آپ خوش خط لکھتے ہیں یا بھڑا اور بڑھپٹا، آپ کی لکھاوٹ سیدھی ہوتی ہے یا اڑی ترچی، آپ چھوٹے حرفوں میں لکھتے ہیں یا بڑے حرفوں میں اور آپ اپنے قلم کو خوب دبا کر لکھتے ہیں یا آہستہ سے یہ سوالات اب ملازمت کے سلسلے میں کافی اہمیت اختیار کر چکے ہیں۔ مغربی ملکوں میں ہر تین میں سے ایک مالک اور خصوصاً بڑی فرمیں ایسے ماہرین تحریر کو اپنے یہاں رکھتی ہیں، جو ملازمت کے امیدواروں کی درخواستوں کی چھان بین کرتے ہیں اور ان کی تحریروں کا ہر زاویہ سے اچھی طرح جائزہ لیتے ہیں۔ یہ ماہرین اس طرح اس بات کا پتہ لگاتے ہیں کہ کسی امیدوار میں کیا کیا خصوصیات موجود ہیں، وہ ضبط نفس پر قادر ہے یا نہیں، خود اعتمادی رکھتا ہے یا اس سے محروم اور بزدل ہے۔ کہیں اس کے اندر ضرورت سے زیادہ خود اعتمادی تو نہیں ہے یا وہ دوسروں سے ملنے جلنے سے بھاگتا ہے اور تنہائی پسند ہے، یہاں تک کہ یہ ماہرین امیدواروں کے خط سے ان کی جسمانی صحت کا بھی اندازہ لگاتے ہیں۔ پچھلے سال برطانیہ کے ایک شہر کے کئی سوا اسکولوں کا جائزہ لیا گیا تو اس حقیقت کا انکشاف ہوا کہ ان میں سے اکثر اسکول ایسے ہیں، جن میں طالب علموں کا خط درست کرنے پر کوئی توجہ نہیں دی جاتی۔ ان سینکڑوں میں سے صرف چار اسکولوں نے یہ اطلاع دی کہ ان کے باقاعدہ نصاب تعلیم میں طالب علموں کی تحریر اور ان کی لکھاوٹ کا بھی کوئی مقام ہے۔ مگر یہ بات بھی صرف کہ عوام طالب علموں کے لیے تھی۔ اس سلسلے میں ایک دل چسپ بات یہ تھی کہ اسکولوں کے بچوں نے بچوں کے والدین پر نکتہ چینی کی اور ان کے بدخط ہونے کی ذمہ داری ان کے والدین پر ڈالی۔ ایک ٹیچر نے شکایت کی کہ بچوں کے والدین کو سب کچھ معلوم ہے، مگر وہ اس مسئلہ پر کوئی توجہ نہیں دیتے، انھیں اس سے کوئی دلچسپی نہیں، بلکہ وہ اس سلسلے میں نہایت بھلے باتیں کرتے ہیں۔ بہت کم والدین سورت حال کی اصلاح کے لیے کوئی ٹھوس قدم اٹھاتے ہیں۔

جب آپ اسکول چھوڑتے ہیں تو ”کس طرح لکھتے ہیں؟“ اس سوال

سے ان کے کردار اور شخصی خصوصیات کا پتہ لگا سکتے ہیں، وہ یہی دعو کرتے ہیں کہ امیدواروں کی تحریر دیکھ کر وہ یہ بھی بتا سکتے ہیں کہ کسی شخص کا رویہ کیسی خاص طرزت یا نمداری کے واسطے میں کیا ہوگا یا کس امیدوار کے لیے کون سا کام اندازہ دہری زیادہ موزوں ہو سکتی ہے۔

ایک ماہر تحریر کا کہنا ہے کہ بڑے بڑے حروف میں لکھنے والے اشخاص ضرورت سے زیادہ پرامید ہوتے ہیں امدان میں بسا اوقات مدے زیادہ اختیار پایا گیا ہے۔ چھوٹا چھوٹا لکھنے والے میں سچائی ہوتی ہے، مگر اس سے بعض صورتوں میں اعتماد کی کمی بھی ظاہر ہوتی ہے۔

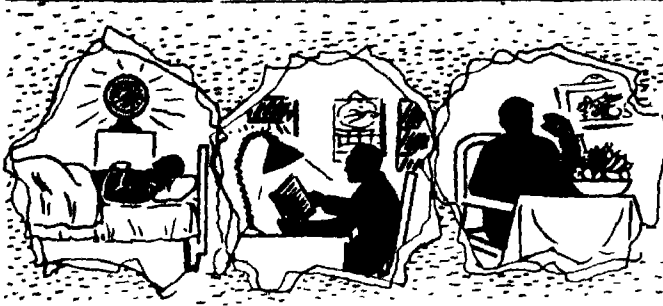
تحریر کے ماہرین ملازمت کے امیدواروں کے ہاتھوں کی لکھی ہوئی تحریروں کو ان کی متعدد باریکیوں اور تفصیلات کے ساتھ بڑے غور سے دیکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر وہ اس بات کا جائزہ لیتے ہیں کہ امیدوار کے لکھنے میں کتنی باقاعدگی ہے، اس کے خط کی کشش کیسی ہے اور اس کا جھکاؤ کس طرف ہے۔ لکھنے کی رفتار کیا ہے، حروف کا سائز کتنا ہے، خط کس حد تک صاف ہے اور لکھنے میں قلم پر کس قدر باؤ ڈالا گیا ہے۔ سطروں کا درمیان فاصلہ کتنا ہے اور شروع میں گوشہ پر کتنی جگہ خالی چھوڑی گئی ہے نیز دونوں طرف کتنی جگہ خالی ہے۔ ان تمام تفصیلات کو بڑی احتیاط کے ساتھ دیکھا جاتا ہے اور تمام خصوصیات کو ایک جگہ جمع کر کے ان سے لکھنے والے کی ذاتی خصوصیات کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر ماہرین کے نزدیک قلم کی تیز روش اور مضبوط ضرب کسی لکھنے والے کے ضبط نفس اور واضح فی صدی قوت کو ظاہر کرتی ہے، جو اعلیٰ اور ذمہ دار عہدوں کے لیے ضروری ہے۔ اگر کوئی تحریر بہت جلدی میں خوب گھسیٹ کر لکھی گئی ہے تو اس سے لکھنے والے کی بے توجہی یا عدم التفات اور سخت دلی کا اظہار ہوتا ہے، جو کسی منتظم یا ایسے ہی ذمہ دار شخص کے لیے غیر پسندیدہ ہے۔

عام طور پر خط کا یہ صی طوط جھکاؤ ظاہر کرتا ہے کہ لکھنے والا اپنے مستقبل پر اعتماد رکھتا ہے اور وہ زندگی سے لطف اندوز ہونا چاہتا ہے۔ اس کے برعکس اگر تحریر کا جھکاؤ پیچھے کی جانب ہے تو اس سے لکھنے والے کی بزدلی اور کم ہمتی ظاہر ہوتی ہے اور ایسا شخص پرانی رسم اور روایتوں کا دل داوہ ہوتا ہے۔ جو شخص خوب بڑے بڑے حروف میں لکھتا ہے اور ان کے درمیان کافی جگہ خالی رہتی ہے، وہ دوسروں سے غیر مانوس، غیر منسا را ورتہائی پسند ہوگا حروف

کو خوب صورت سیل بوٹوں کی طرح بنا بنا کر لکھنا کسی لکھنے والے کی طبیعت کا پکا پنا اور اس کے ضرورت سے زیادہ خود نمائی کے جذبہ کا اظہار کرتا ہے۔ جو شخص خوب لکھے حروف ایک دوسرے سے بالکل ملے ہوئے اور قریب قریب لائنوں میں لکھتا ہے، وہ تنگ ذہن اور تنگ نگاہ پسند ہوتا ہے اور اس کے نا احساس کمتری بھی موجود ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کی کسی دفتر میں سب سے کم مانگ ہوتی ہے اور انھیں سب سے کم پسند کیا جاتا ہے۔

ماہرین تحریر کا یہ دعو بھی بہت دل چسپ ہے کہ وہ تحریر دیکھ کر کوئی شخص کی تن درستی کا حال بھی مانگوں کو بتا سکتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ دراصل لکھنے وقت لوگوں کے اکثر پٹھے کام کرتے ہیں، حالانکہ اکثر لوگوں کو اس کے احساس نہیں ہوتا۔ وہ کہتے ہیں کہ جب ایک شخص اپنے داہنے ہاتھ سے لکھتا ہے تو اس کی گردن، شالے، بائیں بازو اور بائیں ہاتھ کے پٹھے اس کی بقی ہو جسمانی پوزیشن کا ساتھ دیتے رہتے ہیں اور وہ لکھنے کے دوران میں ان کے مدد سے اپنی پوزیشن کو تبدیل کرتا رہتا ہے۔ ان ماہرین کے نزدیک جس شخص کے جسم میں خون کی حالت تسلی بخش نہیں ہوگی اور جس کی نسون اور اعصاب کے درمیان مکمل ہم آہنگی نہیں ہوگی، اس کا ہاتھ اس جھٹی اور روانی سے غر ہوگا۔ جو ایک تن درست آدمی کے ہاتھ میں ہوا کرتی ہے۔ اگر کسی کی تحریر میر لفظوں کے باہمی جوڑ کو درہوں اور ان کے پچھلے سرے ذرا دو رنگ چھوٹے ہو ہوں تو ایسا شخص خون کی کمی کا مریض ہوگا، جس کی وجہ سے اس کے اند افسردگی اور بڑھردگی ہوگی۔

تحریر میں غیر اہم جملوں پر خط کشیدہ کر دینا، یا لکھ کر بار بار کاٹ دینا کاٹ کر تبدیل کر دینا یہ ظاہر کرتا ہے کہ لکھنے والا ذہنی پریشانی اور انتشار میں مبتلا ہے یا وہ کسی اذیت میں مبتلا ہے، جس کا اسے شدید احساس ہے۔ ضروری نہیں کہ یہ تمام علامتیں بجائے خود کسی شخص کی صحت کی کمزوری کا صحیح صحیح حال بتا سکیں، تاہم، اگر انھیں کسی لکھنے والے کی تحریر کی دوسرا بے قاعدگیوں کے ساتھ ملا کر دیکھا جائے تو اس کے ذریعے اس کی شخصیت کی صحیح تصویر سامنے آ سکتی ہے۔ اسی لیے ملازمت کے سلسلے میں آج کل امیدواروں کے ہاتھ کی لکھی درخواستیں اور تحریریں روز بہ روز زیاد اہمیت اختیار کرتی جا رہی ہیں۔



خواہش حیات

دین نقوی

کی تکمیل سے اپنی زندگی متوازن نہیں بناتا وہ خوشگوار زندگی بسر نہیں کر سکتا۔ زندگی کا سبک پہلا تقاضا معاش ہے۔ اس کو پورا کرنا سب سے زیادہ ضروری ہے۔ یہ کہنا اور بھی زیادہ درست ہوگا کہ زندگی کا ہر شعبہ اس کے گرد گھومتا ہے۔ سکونِ قلب اور سکونِ دماغ اسی سے حاصل ہوتا ہے۔ دنیا کی باقی خواہشات اسی درخت کی شاخیں ہیں۔

ہر خواہش کا بنیادی مقصد حصولِ مسرت ہے اور مسرت ذریعہ تکمیل ہے۔ ان دونوں کے بغیر زندگی ایک بھاری بوجھ ہے۔ اس بوجھ کے تحت بہت کم لوگ ہوتے ہیں اور اس لیے عام طور پر زندگی میں ناکام نظر آتے ہیں اور اپنی ناکامی کو اپنی لیے ایک بڑا بوجھ تصور کرتے ہیں۔ بالآخر دوسروں کی مدد اور دوسروں کا تعاون حاصل کرنے کے لیے غیر ارادی طور پر فریاد کرتے ہیں۔ یہ آواز زاری اور یہ چیخ و پکار دوسروں کو اپنی طرف متوجہ کرتی ہے۔ اس طرح خود بخود اجتماعیت وجود میں آجاتی ہے اور اسی کا نام سوسائٹی ہے۔

انسان فطرتاً جماعت پسند ہے۔ وہ اپنے اندر ایسا ایسی فطری تحریک پاتا ہے جو اس کو اجتماعیت کی طرف راغب کرتی ہے۔ وہ محسوس کرتا ہے کہ اس کا وجود بغیر سوسائٹی کے طاقِ نسیاں کے گلدستے سے کم نہیں ہے۔

ہماری عقل و دانش، ہمارے تجربات اور مشاہدات اس کی گواہی دیتے ہیں کہ اجتماعیت ہر بشر کی فطرت میں داخل ہے۔ وہ فطری طور پر دوسروں کا محتاج ہے، اُس کو ہر قدم پر دوسروں کی مدد دیکر ہے، کیونکہ اس کی خواہشات غیر محدود ہیں جن کی تکمیل کے لیے ایک سماجی تخیل اس کے ذہن میں نشوونما پاتا ہے اور اس طرح یہ تخیل سماج کی شکل اختیار کرتا ہے۔ سماج انسان کی ضروریات اور خواہشات کی تکمیل کرتا ہے اور یہی نہیں بلکہ ایک اچھی زندگی بسر کرنے کا ایک ٹھوس معیار اور قابلِ عمل سلیقہ پیش کرتا ہے، جو انسان کی زندگی کو خوشگوار بنانے میں ایک بڑی مددگار کامیاب نظر آتا ہے۔

انسانی خواہشات کا سلسلہ ٹوٹے والا نہیں ہے، بلکہ وہ ہر لمحہ ترقی پرمائل رہتا ہے۔ یہ ترقی مختلف صورتوں اور مختلف حالات میں ظاہر ہوتی ہے۔ میاں ترقی کا ایک نہیں اداس کے نتائج بھی مختلف ہوتے ہیں، اس لیے ان خواہشات کی جہ بندی کرنا ایک بڑا مشکل کام ہے۔

محققوں اور فلسفیوں کے علمی نظریات، تجربات اور خیالات کی چھان بین بعد جو کچھ حاصل کیا جاسکتا ہے اس کو اختصار کا جامہ پہنانا بھی ایک کارنامہ سزا نہیں۔ یہ مقولہ کہ ”جتنا اچھا ہمارا تخیل ہوگا اتنا ہی اچھا ہمارا جہان ہوگا۔ جتنا بے ہمارا تخیل ہوگا اتنی ہی وسیع ہماری دنیا ہوگی اور جتنا خوبصورت ہمارا تخیل ہوگا اتنی ہی حسین ہماری دنیا ہوگی“ اپنی جگہ بہت کچھ وزن رکھتا ہے، لیکن اگر ہم اس کو دوسرے پہلو سے اس طرح پیش کریں کہ ”جتنی زیادہ ہماری خواہشات مل گئی، اتنی ہی زیادہ اُن کی تکمیل ہوگی، جتنی اچھی ہماری خواہشات ہوں گی نا ہی اچھا ہمارا طریقہ حیات ہوگا اور جتنی خوبصورت ہماری خواہش ہوگی اتنی حسین ہماری دنیا ہوگی“ تو معلوم ہوگا کہ پہلا مقولہ ہماری رہبری کر رہا ہے اور بری رائے اس کی تجرباتی شکل ہے۔

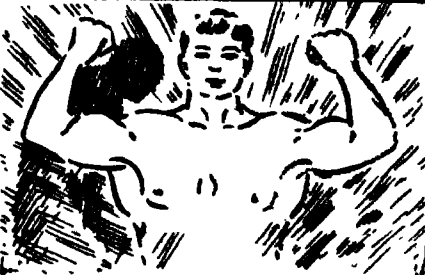
اس مقولہ کو سامنے رکھتے ہوئے اب ہمیں یہ دیکھنا ہے کہ خواہشات کی بابت ری رائے کس قدر صحیح ہے اور عملی زندگی میں اس کی کیا اہمیت ہے؟ یہ جاننے کے لیے ہمیں انسانی خواہشات کی درجہ بندی کرنی ہوگی۔ میری رائے میں انسان کی خواہشات کو تین حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ (۱) خواہشِ حیات — خواہشِ علم — (۳) خواہشِ آرام۔

اس وقت صرف خواہشِ حیات کا تجزیہ مقصود ہے خواہشِ حیات مراد خود زندہ رہنا اور دوسروں کو زندہ رہنے دینا ہے۔ اگر انسان اس جذبہ کا ل نہ ہوتا تو نہ معلوم اس دنیا کا نقش کیا ہوتا۔ خواہشِ حیات میں معاشی، جی، ذہنی اور اخلاقی خواہشات شامل ہیں۔ جب تک انسان ان خواہشات

سلاح انسان کی فطری ضرورت کی ایک عملی شکل ہے۔ اس ضرورت کی بنیاد انسان کا وجود ہے۔ یہ ہے وہ سلسلہ جس نے سماج کو زندگی عطا کی اور یہی وہ سماج ہے جو جو ان ہو کر انسان کو قوت مل، قوت فکر اور قوت اخلاق بخشتا ہو۔ ان قوتوں کا کیفیاتی نام 'ماحول' ہے۔

ماحول تخریب کا بھی ذمہ دار ہے اور تعمیر کا بھی، یعنی سنو آنا بھی ہے اور بگاڑنا بھی ہے۔ دوسرے نغظوں میں اس کی دو حالتیں ہوتی ہیں۔ ایک اچھی اور دوسری بُری۔ اس خاصہ کو آج کی دنیا میں عادت سمجھا جاتا ہے جی۔ ڈی۔ بورڈن ایک جگہ لکھتا ہے کہ فصل کی تخم ریزی عادت کو وجود میں لاتی ہے۔ عادت کی تخم ریزی سے کردار کی فصل تیار ہوتی ہے اور کردار قسمت کو بناتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ عادت ہی انسان کو نیاتی اور عادت ہی بگاڑتی ہے، لیکن لوگ قسمت کو کہتے ہیں، کبھی فلک، کبھی رتار کی قسم طریفی کا دونا دوتے ہیں، کہیں اجابے اقربا کی بے پرواہی اور قسم شکاری کو ذمہ دار ٹھہراتے ہیں، لیکن یہ بھول جاتے ہیں کہ انسانی خواہشات کی تکمیل اور عدم تکمیل میں عادت کو ایک بڑا دخل ہے۔ یہ دوسری خاصہ ہے۔ اس کا ایک رخ اچھا ہی ہے اور دوسرا بُرا ہی۔ اچھا ہی کی نشوونما کے لیے صحت جسم، صحتِ ماعز، صحتِ ماحول اور صحتِ سماج ازل سے ضروری ہے۔ دوسری حالت میں یا اچھا ہی بُرائی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ صحت وہ نعمت ہے جس کے ذریعہ انسان کی تمام خواہشات کی تکمیل ہوتی ہے اور اچھی عادت کی صحت مندی ہی کامیابی کے ساتھ اس عالم رنگے بو کے گونا گوں طلبات، ایجادات، اختراعات اور انکشافات سے لطف اندوز ہونے کا موقع دیتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ صحت تمام سماجی، معاشی، ذہنی اور اخلاقی خوبیوں کی بنیاد ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ صحت ہی سے بعلتِ حیات ہے۔ صحت ہی پر حصولِ علم کا مدار ہے اور صحت ہی حصولِ عیش و آرام اور راحتِ اہلینان کی بنیاد ہے۔ صحت ہی وہ قوت ہے جس سے ہماری تمام خواہشات اہل ہوتی ہیں۔ اس سے مفر لینے آپسے مفر ہو اور اسی مفر کا نام موت ہے۔ اتنی جنس کا سب سے پہلا مشہور آفاق مدبر فارقلیس کہتا ہے کہ ہم ایک ایسی اجتماعی زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں جو اپنی تمام دلفریبیوں کے باوجود دلسراف اور دلسراف سے پاک ہو۔ ہم غور و خوض کا اقتدار رکھنا چاہتے ہیں، لیکن اصطلاح انسانیت سے باہر نہیں ہونا چاہتے۔ ہماری نگاہ میں صحت اور دولت نمائش اور آرائش کے لیے نہیں بلکہ معقول استعمال کے لیے ہیں۔ غربت یا کمزوری کا اعتراف ہمارے لیے ذلت نہیں ہے، لیکن اُس کے دفعیہ کی کوشش ذکر یا بیشک ذلت ہے، یہ وہ الفاظ ہیں جن سے ہمیں بہت کچھ سمجھنا ہے۔ ان میں حوصلہ کی بلندی اور زندگی کی صمیمیت پائی جاتی ہے۔



سرچشمہ قوت

کچھ ملکوں میں ہیں، اکثر
بوڑھے بھی جوان پیکر
ہم ہیں کہ جوان ہو کر
بوڑھوں سے بھی ہیں بدر

جاں بازو جری ہم تھے
طاقت کے دھنی ہم تھے
بلوان کبھی ہم تھے
کیوں آج ہیں یوں ابتر

آجائے وہ عالم پھر
دیے ہی بنیں ہم پھر
ہو ہم میں دی دم پھر
ہوں ہم میں دی جو پھر



طاقت کی جو چاہت ہے
سرایہِ راحت ہے
سرچشمہ قوت ہے
سینکڑا کا اک ساغر

تہذیب و صحت کے متعلق اپنی رائے اور مشورے لکھیے۔
ہم آپ کے مفید مشوروں کا خیر مقدم کریں گے۔



خواتین کے لیے اپنے خاوند کی عمر بڑھا ہے

سیدہ طاہرہ صدیقی



ماہرین غذا کا کہنا ہے کہ آج کل انسان عام طور سے غیر صحت مند ہوتا ہے کیوں کہ اس کا کام عموماً لکھنے پڑھنے کا ہوتا ہے جس میں حرکت کم اور ایک جگہ مستقل بیٹھے رہنا پڑتا ہے۔ اس کے نتیجے میں وہ ذہنی طور سے تھک جاتا ہے لیکن جسمانی تھکاوٹ اسے نہیں ہوتی اور پھر گھر آ کر وہ خوب چکناچی والے کھانے کھاتا ہے اور زیادہ کھاتا ہے، جس کے نتیجے میں وہ دل کی بیماری کا شکار ہو جاتا ہے۔ اسی لیے دیکھا گیا ہے کہ آج کل بھیچروں کی بیماری اور کینسر سے زیادہ دل کا مرض جان لیوا ثابت ہو رہا ہے۔

دل کے مرض کے علاوہ غذا کے نقصانات کے دو خاص اسباب اور بتائے جاتے ہیں ایک تو جسمانی ورزش کی کمی دوسرے ذہنی اور اعصابی بچان میں مبتلا رہنا۔

شوہر کو اعصابی بچان سے دور رکھنے میں بیوی کا ایک اہم کردار ہوتا ہے۔ اس لیے گھر کو پرسکون اور آرام دہ بنانا اس کا اولین کام ہونا چاہیے۔



گھوار گریستی میں بہت سی باتیں ہوتی ہیں۔ بچے دن بھر تلے ہیں نعل چمکنے لگتا ہے، نوکھلے بازار سے سبزی اور دوسری ضروریات کی چیزیں ٹھیک سے لا کر نہیں دی ہوتیں، گھر میں برتن کم ہوتے ہیں اور فیشے کے گلاس ٹوٹ جاتے ہیں۔ یہ تمام باتیں آپ کے لیے گھر چلانے کے سلسلے میں تو بہت اہم اور ضروری ہو سکتی ہیں لیکن ذہنی اور دماغی طور سے نکلے ہوئے ایک مرد کو ان باتوں کو

چوڑیاں، سینہ درد اور سہاگ عزیز رکھنے والی دہنیں شاید یہ بھول جاتی ہیں کہ ان چیزوں کا ان کے خاوند کی تن درستی اور زندگی سے براہ راست تعلق گہرا تعلق ہوتا ہے۔ شوہر کی وفات ہوتے ہی ایک عورت کی خوشیوں کا محل کہن عمارت کی مانند ٹھیکہ جاتا ہے اور اسے کچھ کوئی نہیں پوچھتا کہ اسے کم ہند و پاک کی بیوہ خواتین کا تو یہی انجام ہوتا ہے کیوں کہ معاشی طور پر وہ اپنے خاوند کی مالی انداد کی محتاج ہوتی ہیں۔

دیکھا گیا ہے کہ بیوہ عورتوں کی تعداد انڈیاز سے زیادہ ہوتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق ایک مرد عام طور سے اسٹھ برس تک جی سکتا ہے اور عورتیں عموماً چھ برس کی عمر پاتی ہیں۔ اس لیے مناسب ہو گا کہ شوہر کی عمر بڑھانے کی طرف زیادہ توجہ دی جائے۔

ایک شوہر بید مزاج، چڑچڑا اور غصہ ور ہو سکتا ہے۔ لیکن اس کی دیکھ بھال کرنا اور اس کی صحت کو برقرار رکھنا ہر حالت میں ضروری ہوتا ہے ورنہ ایک عورت قبل از وقت بیوہ ہو کر اپنے کنبے کے ساتھ زندگی کی مخالفت ہواؤں کا مقابلہ کرنے کی ایک بھیانک معیبت سے دوچار ہو سکتی ہے۔

صحت اور تن درستی کی برقراری محض مختلف قسم کی دواؤں اور ریح طرح کے پرہیز پر منحصر نہیں ہوتی، بلکہ زندگی کے سفر میں چھوٹی چھوٹی باتیں موٹے چھوٹے حادثات انسان کو خوش و غم اور تن درست یا بیمار اور زندہ یا ناکتے ہیں۔ عورت کی خوشی اس کے خاوند کے تن درست رہنے میں ہوتی ہے۔

ن بھر کی لکان کے بعد انسان گھر میں مکمل آرام و پرسکون چاہتا ہے۔ اس گھر کو بجائے ایسا بنانے کے کہ آنے والے کو کوفت اور اٹھیں ہو، گھر کو ایسا بنانا ہے جہاں وہ تھوڑی دیر کے لیے اپنے تمام آلام بھول جاتے۔ وہ گھر اگر خوش، اپنے مالک کی تنبیہ اور ساتھ ہی کی جے با عمارت کی باتیں فراموش سے اور بیوی کی دل آویز مسکراہٹ اور بچوں کے مصوم ہنسی میں کھو جاتے۔

اپنے بچے کو سمجھیے



بچہ خوش رہنے کے لیے پیدا ہوا ہے

ایک ننگی ادا اس بچہ صحت مند نہیں ہو سکتا، کیوں کہ قدرت اس کو خوش اور بچال دیکھنا چاہتی ہے اگر بچہ ایسا نہیں ہو تو وہ ضرور مغموم ہو گا اور ادا سیال صحت پر بُری طرح اثر انداز ہوتی ہیں۔

اپنے بچوں کو ان تکالیف سے بچانے کے لیے نوٹہال یا قاعدگی سے دیجیے۔ نوٹہال نہ صرف پیٹ کی تکلیفوں کا بہترین علاج ہے، بلکہ ماضیہ اور معدے کو بھی درست کرتا ہے۔

نوٹہال



بچوں کی تمام بیماریوں کے لیے مفید

نوٹہال، اپھارہ، تے دست، دانت نکلنے اور دیگر خرابیوں، بے خوابی اور ٹونس کا موثر علاج ہے۔

سنا کر پریشان مت کیجیے اور بار بار دم لگا کر مزید ذہنی بھان میں مبتلا نہ کیجیے۔ یہ باتیں بعد میں کسی مناسب موقع پر بتائی جاسکتی ہیں یعنی جب وہ کھاپی کر ذرا آرام کے سانس لے رہا ہو۔

دوسرا اہم طریقہ ذہنی بھان کو روکنے کا یہ ہو سکتا ہے کہ آپ گھر کو چلا لے میں اس بات کا ضرور خیال رکھیے کہ گھر کے کینوں کے لیے چلایا جا رہا ہے آپ گھر کی صفائی ستھرائی کو معدوں کے لیے ایک مسئلہ نہ بنادیں کہ وہاں نہ بیٹھو، اس چیز کو سلیقہ سے اس کی جگہ پر بندھواؤ و پاؤں صاف کر کے چاندنی پڑھو وغیرہ۔ صاف ستھرا گھر اور قریب سے رکھی ہوئی چیزیں بچے کو پسند نہیں لیکن اگر آپ کا شوہر دفتر سے گھر واپس آتا ہے اور آپ اس کو فوراً یہ کہہ کر دروازے پر ہی روک دیتی ہیں کہ زنا جو لے آ رہا تو یہ اس کے لیے تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ آپ فرش دوبارہ صاف کر سکتی ہیں اور کٹنے والے کپڑے کو کڑل جونی کر سکتی ہیں کہ کٹے جاتے تیار ہے۔

دوسری اہم بات جو آپ کے شوہر کی تن درستی کے لیے ضروری ہے وہ ہے جسمانی ورزش۔ آپ دن بھر گھر میں اتنا کام لیتی ہیں کہ اس سے آپ کی جسمانی ورزش ہو جاتی ہے اور آپ اپنے خاوند سے زیادہ تن درست رہتی ہیں اور بیماری آپ سے دور رہتی ہے۔

اس لیے آپ کو چاہیے کہ اپنے شوہر کو بھی جسمانی ورزش کی طوطا لگائیں کریں۔ آپ انھیں صبح دو تین میل پیدل چلنے کی رٹ دے سکتی ہیں۔ اگر اس پر عمل ناممکن ہو تو دفتر سے واپسی پر کھانا کھانے کے بعد گھر سے سینما یا ڈس ٹک کا چکر لگانا یا کسی ٹی وی سے ملاقات کر کے چلا جانا یا کچھ حیثیت کے مطابق کسی کلب کا ممبر بن جانا مناسب ہوگا۔

اگر آپ دیکھتی ہیں کہ آپ کے شوہر کو اس طرح کی جسمانی ورزش سے بھی احتراز ہے اور وہ آگاہانہ پسند نہیں کرتے تو پھر آپ یہ ترکیب چل سکتی ہیں کہ کھانے کے بعد آپ ان سے اپنے لیے بازار سے کچھ چیزیں لانے کو کہیں اور ایسی ڈکان منتخب کیجیے جو قدرے دور ہو اور موقع ہو تو آپ بھی ان کے ہمراہ جائیں۔ کیوں کہ کھانے کے بعد اس قسم کی ورزش نظام ہضم کو درست رکھتی ہے جس سے کہ کام بھی اچھی طرح ہوتا ہے اور تکلیف دہ مٹا پا بھی نہیں آتا۔ یہ ہیں وہ چند اصول جن سے آپ کے خاوند کی عمر بڑھ سکتی ہے اور آپ کی کلائیوں کی چوڑیوں کی کھٹک جاری رہ سکتی ہے۔



بڑا مزہ اس ملاپ میں ہے!

وقت دیدہ و دانستہ پیدا کیا جاتا ہے اور بعض اوقات دونوں میں سے کسی ایک کو یا دونوں کو مطمئن کرنے کا باعث بھی ہوتا ہے۔

قدیم سے اکثر لوگ اس نبیادی حقیقت کو نہیں جانتے، یہی وجہ ہے کہ بہت سی شادیاں ناکام ہو کر ختم ہو جاتی ہیں۔ اسی ناگہجی کے نتیجے میں میاں اور بیوی کے درمیان پہلی بار جھگڑا ہوتا ہے اور بیوی اپنی پسندیدہ دھکی استعمال کرتی ہے یعنی اپنے شوہر کو میکے چلے جانے کی دھکی دیتی ہے۔ جب پہلی ٹرکاوٹ پر عبور حاصل کر لیا جاتا ہے تو حالات معمول پر آ جاتے ہیں، بشرطیکہ دونوں میں سے کسی ایک میں یا دونوں میں کوئی ایسا جسمانی یا ذہنی نقص نہ ہو، جو انھیں ایک دوسرے کے ساتھ موافقت کرنے سے روکتا ہو اور جس کی وجہ سے ہر کئے والادان ان کے لیے ہنگامہ خیز بن جائے۔ دراصل ہر ایک شادی میں اس کا امکان ہوتا ہے کہ وہ یا تو فقیہین کی رواداری اور ایک دوسرے کے ساتھ تعاون سے خوش گوار گھربلو ماحول پیدا کر دے یا باہمی تپیش سے اس کا امن و سکون غارت کر دے۔ یہی سبب ہے کہ آج کل مغربی ملکوں میں زیادہ سے زیادہ شادیاں فسخ ہو رہی ہیں اور شوہر اور بیوی ایک دوسرے سے گھرو خلاصی حاصل کرنے کے لیے عدالت کا دروازہ کھٹکھٹا رہے ہیں۔

سوال کیا جاسکتا ہے کہ کیا اس باہمی اختراق، علیحدگی اور بے وفائی کے سبب کا پتہ لگانا ممکن ہے؟ اس سلسلے میں بعض ماہرین حالات کی ساری ذمہ داری موجودہ نسل کے والدین پر عائد کرتے ہیں۔

والدین کو یہ خواہش تو ضرور ہے کہ انھیں اپنے بچوں کو ان کے لیے خوش گوار یادیں ملیں، مگر انھوں نے اپنے بچوں کو یہ نہیں سکھایا کہ کسی بشر سے دوسرے کس طرح خمیر پیدا کر سکتے ہیں اور کس طرح وہ کسی اختلاف کو

ضروری نہیں کہ ہماری ہر ایک محبت کا انجام یہی ہو کہ شادی ہونے کے بعد ہمیں مکمل اطمینان حاصل ہو جائے، ہاں اس سے مسترت ضرور مل سکتی ہے، چاہے وہ چند لمحوں کے لیے ہی کیوں نہ ہو۔ بسا اوقات شادی شدہ جوڑے کا جذباتی کردار اتنا مبہم اور الجھا ہوا ہوتا ہے کہ تقریباً الفاظ میں بیان نہیں کی جاسکتی۔ ہو سکتا ہے کہ دونوں فیصلوں کے اس کردار کا اصلی راز ان کی فیاض فطرت اور ان کی گئی میں چھپا ہو۔

دنیا میں طرح طرح کے انسان اور تقسیم کے افراد اور اشخاص رہیں، ان سب کی فطرتوں، عادات و اطوار اور خیالات میں ات ہونا لازمی ہے۔ مکمل یکسانیت، بلکہ کہنا چاہیے، مکمل اتفاق وقت ممکن ہے، جب دو رفیقوں یا بیویوں کے ساتھ میں سے ایک بے چون و چرا ہر بات ماننے کا عادی ہو اور کسی معاملہ میں سرے سے بات ہی نہ کہہ سکے۔ ظاہر ہے کہ ایسے بے حس اور بے سمجھ ساتھی کا ہونا نہ ہونا برا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ شادی شدہ زندگی میں میاں اور بیوی کے لئے کام مسئلہ جیات انسانی کا ایک مسئلہ ہے اور یہ مسئلہ اس وقت وجود ہے، جب سے خدائے عورت اور مرد کو پیدا کیا اور عورت کو تابع بنایا۔ اسی لیے یہ مسئلہ اس وقت تک موجود رہے گا، جب روئے زمین پر جیات انسانی کا وجود باقی ہے۔

نفیاتی تجزیے نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ مرد اور عورت یا جنس قوی و لطیف کے باہمی تعلقات میں غیر شعوری طور پر ایک دوسرے سے کٹنے اور اور ایک دوسرے سے دور بھاگنے کے دو تضاد میلانات دہوتے ہیں اور یہی دونوں کے اختلاف کی بنیاد ہے، جو بعض

ہیں اس طرف متوجہ کرتی ہے کہ ہم قدیم زمانہ کے انسانوں کے جنس اور اندرونی تعلقات پر نظر ڈالیں، کیوں کہ ایسا کر کے ہمیں معلوم ہو کہ دنیا کے قدیم ترین انسان بھی ازدواجی زندگی کے مسائل سے واقف بلکہ دوچار تھے۔

ایک ماہر کا یہ قول نہایت معنی خیز ہے کہ "ایک کامیاب شادا ایک ایسا ڈھانچہ ہے جسے ہر روز کھڑا کرنا پڑتا ہے" یہ امر تقریباً یقیناً ہے کہ اگر فریقین ذرا سی نرمی اور خوش اخلاقی سے کام لیں تو اس سے خوش گوار نتیجہ برآمد ہوگا۔

نفیات ہیں بتاتی ہے کہ جو لوگ آپس میں لڑتے ہیں وہ کھلی باتوں کو یاد دلانا یا "گڑے مُردوں کو اکھاڑنا" چاہتے ہیں، جس کے نتیجے میں ہمیشہ اس وقت کا جھگڑا تو بھلا دیا جاتا ہے، مگر کھلی باتیں تو تکفیر شکوے اور شکایتیں دہرائی جانے لگتی ہیں اور آخر کار ایک بالکل وقتی الجھن ایک پُرانی کشیدگی کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ اگر آپ کو جھگڑے میں اپنے آپ کو صرف اسی وقتی مسئلہ تک محدود رکھیں جو پر جھگڑا شروع ہوا ہے تو آپ کا عقدہ اسی حد تک رہے گا اور حد سے تجاوز نہیں کر سکے گا۔

اگر سائنسی فک نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو شادی دنیا کا ایک سب سے بڑا عجوبہ ہے۔ یہ حقیقت اور بھی عجیب و غریب ہے کہ یہ رشتہ ایک دستور یا رواج کی حیثیت سے برقرار رہتا ہے۔ یہ تصور کہ ہم اس عجیب و غریب چیز کو ممکن الوقوع بنا دیتے ہیں، ہمیں یقین ہیا کرتا ہے کہ ہم اسے پائدار بھی بنا سکتے ہیں۔ ازدواجی جھگڑے بالکل ہی ناپسند اور ناخوش گوار نہیں ہوتے، کیوں کہ ان جھگڑوں میں میل ملاپ اور مصالحت کی گنجائش ہمیشہ ہی ہوا کرتی ہے۔

محبت میں جب جھگڑا ہو تو آپ ہی سمجھیے کہ گویا آپ کو نیلسن اور بائرن جیسی عظیم شخصیتوں کی معیت حاصل ہے۔ محبت میں اکثر بار بار تصفیہ، مصالحت اور سمجھوتہ کی ضرورت پڑتی ہے۔ لیکن اگر خدا نخواست آپ ان ازدواجی اور گھریلو جھگڑوں کو بڑھنے اور اختلافات کی خلیج وسیع تر ہونے دیتے ہیں تو آپ کا مسئلہ اس سے کہیں زیادہ پیچیدہ ہو جاتا ہے جتنا وہ ظاہر میں معلوم ہوتا ہے۔

ہنس کر ختم کر سکتے ہیں۔ انھیں اپنے عقدہ پر غالب آنا نہیں سکھایا گیا۔ اس کے ساتھ ہی یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ اب کالج میں تعلیم حاصل کرنے والی ہندوستانی عورتیں بھی اپنے اس قدیم روایتی پس منظر کو بھول گئی ہیں۔ جس میں ان کی شادی ایک بلند پایہ تصور اور خدمت کے ایک اعلیٰ منصب العین کی بنیاد پر ہوا کرتی تھی۔ آج ہماری خواتین میں ہر طرف آزادی حاصل کرنے کے حقوق کا چرچا ہے، مگر ان خاتون کو یکسر بھلا دیا گیا ہے جو ان حقوق کی بنا پر خواتین کو ادا کرنے چاہئیں۔

شادی کی رسم چاہے مذہبی یا روایتی طریقہ پر انجام دی جائے اور چاہے کسی مجسٹریٹ کی عدالت میں قانونی طریقہ پر دونوں فریقین کو اس سوئے کی قیمت بقدر حصہ چکانی چاہیے۔ جب ان میں سے ایک پارٹی ضرورت سے زیادہ اور دوسری ضرورت سے کم قیمت ادا کرتی ہے تو نتیجے کے طور پر بے اطمینانی شروع ہو جاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ میاں بیوی کے جھگڑوں کو طے کرنے کے سلسلے میں آج کل بیسویں صدی کے مسائل حل کرنے کے لیے قدیم سماجی حالات کی طرف لوٹنے کا مشورہ نہیں دیا جاسکتا، اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ جھگڑے ہمارے ملک میں خواتین کے تعلیم کے میدان میں ترقی کرنے سے اتنے پیدا نہیں ہوتے، جتنے اس بنا پر پیدا ہوئے ہیں کہ ہمارے یہاں کی عورتیں مردوں کے برابر حقوق حاصل کرنے کا مطالبہ کرتے ہوئے بھی اپنی ان خصوصی مراعات سے دست بردار ہونا پسند نہیں کرتیں، جو موجودہ سماج نے انھیں دے رکھی ہیں۔

ایسی عورتوں اور مردوں کو جو چند یا بہت معمولی جھگڑوں کی بنا پر ایک دوسرے سے علیحدگی اختیار کر لیتے ہیں، یہ بتا دینا ضروری معلوم ہوتا ہے کہ اکثر میاں بیوی کے باہمی جھگڑے برسات کے بادلوں کی طرح اٹھتے ہیں، جو دیکھنے میں نہایت خوف ناک اور زنا ریک ہوتے ہیں، مگر جلد ہی برس کر چھٹ جاتے ہیں اور پھر مطلع نہایت صاف اور چمک دار ہو جاتا ہے۔

بے شمار گھرانے مغربی ملکوں کے پیش کیے ہوئے مفہوم علیحدگی یا طلاق کی بنا پر تباہ ہو جاتے ہیں، کتنے ہی افراد پر مصیبتیں نازل ہوتی ہیں اور کتنے ہی بچے بے باؤ مددگار رہ جاتے ہیں۔ یہ صورت حال



جان فینٹی امریکا کا مشہور اور مقبول ادیب ہے۔ اُس نے ایک کتاب "ٹل آف لائف" لکھی ہے۔ اس کتاب میں اس نے نہایت دل چسپ انعامیں اپنا پہلا بچہ پیدا ہونے کی داستان بیان کی ہے اور بہت ظریفانہ انداز میں اس انتظار کی جھلک دکھائی ہے، جو خود اس کے باپ کو اپنے پوتے کے دنیا میں آنے کا تھا۔ ہم ذیل میں اس کتاب کا خلاصہ درج کرتے ہیں۔

موجود ہے۔

میں نے ایک ٹھیکیدار کو بلوایا، مرتے کا تحفہ اُس نے چار ہزار ڈالر سنا آپ نے، چار ہزار ڈالر! جیسے کسی نے میرے دل میں چاقو بھونک دیا ہو۔ ڈالر میں ہمیں دس بچے بل سکے ہیں۔

اب کیا کرنا چاہیے، مجھے ایک دم اپنے والد کا خیال آیا۔ سارے کیلہ میں تعمیر کے کام میں اُن سے بڑا ماہر موجود نہیں تھا، پھر وہ خود میرا گوشت پوست تھے۔ بک فینٹی کو کون نہیں جانتا شاید اس علاقہ میں ان سے بہتر ڈھونڈے نہ ملے گا، میں نے ایسی ہی کہا "ایسی ہی ہم بھی کیسے احمق ہیں کیا ہوا؟"

"پاپا کا ہمیں خیال ہی نہ آیا"

"اے ہاں، اُن سے بہتر اس کام کے لیے اور کون ہو سکتا ہے میری ماما اور پاپا سان جون میں ایک مشرک لکڑی کی چھوٹی سو کروں کی چھوٹی میں رہتے تھے۔ وہ اب رٹائر ہو گئے تھے اور حکومت سے پنشن ملتی تھی۔ برآمدے کے باہر بڑا سامن تھا۔ اس میں انجیر کا بڑا سا درخت ہوا تھا۔ دونوں بڑے تنہا رہتے تھے تین لڑکے تھے، تینوں کی شادیاں تھیں اور تینوں برسرِ روزگار تھے۔ ایک لڑکی تھی اسٹیل، وہ اپنے خاندان کا قریب ہی رہتی تھی اور ہر دوسرے تیسرے دن آتی رہتی تھی۔ پاپا اس کی کو اکثر کہانیاں سنایا کرتے تھے۔

پاپا کو اس کا بڑا دکھ تھا کہ ان کے کوئی پوتا نہیں تھا۔ ان کے بیٹوں نے غیر اعلیٰ لڑکیوں سے شادیاں کی تھیں۔ انہیں شبہ تھا کہ یہ

میں نے اس بنگلے میں ایک مکان خرید لیا تھا۔ اس مکان کے باورچی خانہ میں لکڑی کا فرش تھا، جڑیں سے تین فٹ اونچا تھا۔ فرش کی لکڑی میں بیک لگی ہوئی تھی، مگر میں اس کا مطلق پتہ نہ تھا۔ میری بیوی ایسی حاملہ تھی، آٹھواں مہینہ چل رہا تھا۔ ایک دن جیسے ہی ایسی باورچی خانہ میں داخل ہوئی، دیکھ لگا ہوا لکڑی کا فرش ٹوٹ گیا اور وہ دھڑام سے زمین پر جا پڑی۔ اس کے گرنے میں دیکھ کا قصور تو تھا ہی، مگر ایسی بھی جو گھڑی پیٹ سے بانڈھے ہوئے تھی، اس نے اس کے وزن میں پورے پچیس پونڈ کا اضافہ کر دیا تھا۔ دیکھ نہ بھی لگی ہوئی تو لکڑی کے تختوں کا جو کچھ بھی حشر ہوتا، اس پر کسی کو تعجب کی گنجائش نہ تھی۔

میں غسل خانہ میں تھا، جب میں نے اُس کی چیخ کی آواز سنی، میرا دم ہی تو نکل گیا، میرا دھیان تمام تر بچے میں تھا، میں خوف کا مارا اننگا غسل خانہ میں سے نکل کر بھاگا۔ ایسی آرام سے زمین پر پڑی ہوئی منہ نہ رہی تھی، ایک ہاتھ میں سترڈا پتیلی تھی، دوسرے میں شاید نمک دانی تھی اور ٹوٹے ہوئے انڈوں کی زردی اور سفیدی اس کے ارد گرد بہہ رہی تھی۔

ڈاکٹر اسٹیل نے ایسی کا اچھی طرح معائنہ کر کے بتایا کہ نہ تو بچہ کو کوئی نقصان پہنچا ہے اور نہ ایسی کو۔

مجھے گھر کے متعلق بڑا فکر رہنے لگا، ابھی ہم دو ہیں، تیسرا اور مارا ہے اور کون کہہ سکتا ہے یہ سلسلہ کتنا طویل کھینچے، اب کے تو خیر بچہ لگی ایسی، مگر ہر دفعہ ایسا ہوتا ہی ہو گا۔

مکان کی مرتت ضرور ہونی چاہیے۔ تھوڑی سی مرتت ہو جائے تو بہت چھامکان ہے۔ میری تین کتابوں کا معاوضہ اینٹ اور چوڑے کی صورت میں

تم خیال کرتے ہو، کس نے تم سے کہا خیال کرنے کو، میں نے تم سے

کہا تھا انڈے، انڈے، میرا تجربہ ہے۔ اور تم کھاتے کیا رہے ہو، چاکلیٹ،
آئس کریم، ہٹوڈ آئس ہے تم میں سے، جاؤ مالے تو بڑو۔
دیکھا آپ نے یہ تم میرے پاپا۔

بہت دن بعد کہیں باہر سے آؤ تو ماما کے پاس جانا اور انہیں سلام
کرنا بڑا مشکل کام بن جاتا ہے۔ میری ماما کچھ ایسی طبی ساخت کی تھیں جنہیں
ایسے موقعوں پر غش آجاتا تھا۔ اگر ہم میں سے کوئی تین مہینے باہر رہ کر آئے تو
وہ خود کو نہیں سمجھا سکتی تھیں اور میں تو چند مہینے کے بعد آیا تھا۔ ایسے موقع
پر ہم کرتے یہ تھے کہ چپکے چپکے بچوں کے بل پیچھے سے آئے اور کوئی بھری، گو،
انہیں ہمارے آنے کی خبر ہوگئی، اب اُن کے گلے کا پٹنہ شروع ہوئے، اُس
وقت مضبوطی سے بکڑے رہنے کے باوجود وہ زمین پر گر پڑتی ہیں۔ پھر کچھ دن
تک ہوش میں لانے کی کوششوں کے بعد نہیں ہوتا، تھوڑی دیر میں انہیں
خود ہی ہوش آجاتا ہے اور وہ سیدھی اچھے اچھے کھانے تیار کرنے کے لیے باورج
خاند پہنچ جاتی ہیں۔

جب میں آہستہ آہستہ باورجی خانہ میں داخل ہوا، جہاں وہ بیٹھی ہوا
تھیں تو ان کی بیٹھ میری طرف تھی۔ ابھی میں قریب پہنچا بھی نہیں تھا کہ انہیں
میرے آنے کی خبر ہوگئی، آہستہ سے میری طرف مڑ کر اس طرح جیسے اُن
سانس پھولا ہوا ہو، بولیں "جان! خدا کا شکر ہے"

"میں جلدی سے آگے بڑھا اور وہ میری گود میں آ پڑیں، مگر ہوش
نہیں ہوئیں۔ میں انہیں آہستہ آہستہ آرام کرسی تک لے گیا۔ وہ کرسی پر لیٹا
گئیں اور بڑی ہمت کر کے مشکل لگیں، مجھ سے ایک گلاس پانی مانگا، اس
میں سے تھوڑا سا پیا اور کچھ نیم بے ہوشی میں بڑی دیر تک ایک طرف گودوں
پڑی رہیں، پھر خود ہی اٹھ کر بیٹھ گئیں اور کہنے لگیں "میں بالکل ٹھیک ہوا
میں بھی ایک کرسی گھسیٹ کر ان کے پاس ہی بیٹھ گیا۔ پاپا بھی وہیں آگئے۔
ماما کہنے لگیں "جان! پچھلے آگست میں تم نے اسی گھر میں بے بی
بیج بویا تھا"

مجھے یاد آیا کہ پچھلے آگست میں واقعی میں اور ایسی سان جون میں
ہم ماما کے کمرے میں ایک کوچ پر سوتے تھے اور وہ کوچ چوں چوں کرتی تھی
اس رات تو محل قرار نہیں پایا تھا ماما کا خیال بالکل غلط تھا۔ میں نے کم

ٹھیک طریقہ سے بچے پیدا کرنا نہیں جانتیں۔

میں دوپہر کو سان جون پہنچا۔ گھر کے پاس والی سڑک سے میں نے پاپا کو
دیکھ لیا۔ وہ انجیر کے درخت کے نیچے بیٹھے ہوئے تھے۔ پاس پہنچ کر میں نے کہا،
"لو پاپا!"

انہوں نے مسکراتے ہوئے بڑے غور سے مجھے دیکھا "نیا سوٹ ہے نا،
"ہاں نیا ہی سمجھیے، گو کافی پہنا جا چکا ہے"

پاپا پر جذبات کا غلبہ تھا۔ اُن کو میرے یکایک وہاں پہنچ جانے سے بڑی
خوشی ہوئی تھی، مگر وہ اس خوشی کو ظاہر کرنا نہیں چاہتے تھے، اُن کی ٹھوڑی کانپ
رہی تھی۔

"اب بے بی کے آنے میں کیا دیر ہے جان؟"

"کم دیریں چھ مہینے اور باقی ہیں"

"اور مس ایسی" وہ ایسی کہ بہت چلتے تھے اور اس کے نام کے ساتھ
ہمیشہ "مس" لگادیتے تھے۔

"اچھی طرح ہے"

"بچہ اوپر رہتا ہے" انہوں نے یہ کہتے ہوئے ہاتھ اپنے سین پر رکھ لیا،
"یا نیچے" یہ کہتے ہوئے ہاتھ ان کے پیٹ پر لگایا۔

"اوپر رہتا ہے پاپا"

"یہ بہت اچھی بات ہے، لڑکا ہے"

"ان باتوں کے متعلق یقینی طور پر کچھ نہیں کہا جاسکتا"

"کہا کیوں نہیں جاسکتا، جب تم ٹھیک طریقہ پر چلونا، میں نے تم سے
کہا تھا، خوب انڈے کھاؤ، تین چار ہر روز، نہیں تو (منہ بنا کے) لڑکی ہوگی، کیا
تم لڑکی پسند کرتے ہو؟"

"میں تو لڑکا چاہتا ہوں پاپا، مگر اس میں کسی کا بس تھوڑا ہی ہے، جو
کچھ بھی ہو جائے"

"ہو کیسے جائے، میں نے تم سب سے کہا پیٹے، مامی، تم، انڈے،

بہت سے انڈے، پر میری سنتا کون ہے، اب دیکھو نا پیٹے، کچھ نہیں دو سال
ہو گئے شادی کو، مامی، کچھ نہیں، تین سال ہوتے جو رو کو لائے ہوئے رہے
تم، اب تک تم لے ہی کیا تیرا، بس فینٹی خاندان ختم ہو گیا"

"میں خیال کرتا ہوں لڑکا ہی ہے، پاپا"

”تم نے خواہ مخواہ یہ رائے کیونکر قائم کر لی؟“

ماما نے کہا ”اس لیے کہ میں نے کوچ پر ننگ چھڑک دیا تھا“

پاپا بولے ”اور کیا، بستر پر ننگ، میں نے ہی تو ان سے کہا تھا، دیکھو نا۔“

ہوا بچہ یا نہیں“

مجھے یہ گفتگو ابھی نہیں لگ رہی تھی، میں نے کہا ”ننگ! یہ سب جہالت

کی باتیں ہیں، تو ہم پرستی ہے“

پاپا بولے ”مجھے جاہل کہتے ہو، میں تمہارا پاپا ہوں، تمہیں خبر ہے تم کیونکر

پیدا ہوئے تھے، وہی بستر پر ننگ میں نے خود پھر کا تھا“

ماما نے کہا ”تمہارے پاپا بالکل ٹھیک کہہ رہے ہیں، اس روز لہسن چائے

گھر میں تھا نہیں، درز لہسن قفل کے سوراخ میں رکھ دیتے، اس لیے تمہارے پاپا

نے بستر پر ننگ چھڑک دیا تھا“

میں نے پوچھا ”کیا لہسن کو بھی بچے پیدا ہونے سے کچھ تعلق ہے؟“

پاپا بولے ”خالی بچے نہیں، لڑکے کہو“

ماما نے کہا ”ٹام اور پیٹر کی دفعہ بھی یہی ہوا“

”یعنی لہسن قفل کے کنجی والے سوراخ میں رکھ دیا تھا“

پاپا بولے ”دونوں دفعہ“

میں نے کہا ”اور سٹیلٹا“ میں پہلے سے جانتا تھا وہ کیا جواب دیں گے۔

”اُس کی دفعہ نہ لہسن رکھا گیا، نہ ننگ چھڑکایا، نہ اور کچھ کیا گیا“

”آٹھ برس کی عمر کے بچے جتنا بڑھتے ہیں ہم تو بس اتنا پڑھے لکھے ہیں،

تم نے بڑے بڑے کالجوں میں تعلیم پائی ہے، مگر تم ابھی بچے ہو، تم کیا جانو، تمہیں

ابھی بہت کچھ سیکھنا ہے“

اب پاپا کھڑے ہو گئے اور مجھ سے کہا ”تم اپنی ٹوپی اٹھاؤ اور میرے ساتھ

چلو، میں نے کہا ”کہاں چل رہے ہیں؟“ انہوں نے اس کا کوئی جواب نہیں دیا۔

مڑک پر اگر وہ شمال کی طرف چلے۔ ہم جدھر جارہے تھے، اُدھر ہمارے گھر سے آگے

صرف تین گھر اور تھے۔ اس کے بعد کھیت تھے، انگوروں کی بلیں تھیں، ہر چہرہ

طرف ہزار ہر سکوت تھا، چلتے چلتے ہم جو ٹوٹی زمینوں پر پہنچے، ان میں کچھ بویا

نہیں گیا تھا، گھاس پات کے سوا وہاں اور کچھ نہیں تھا۔ سچ میں پہنچ کر پاپا نے اپنے

دونوں بازو پھیلائے اور بولے ”یہ ہے وہ زمین، اس میں ہر چیز جڑ گئی ہے، ہڑا عمدہ

گھرنے کا یہاں“

میں نے کہا ”کیا آپ یہ زمین خریدنا چاہتے ہیں؟“

”میں اپنے لیے کچھ نہیں چاہتا، میں بچہ کے لیے اسے خریدنا چاہتا ہوں

یہاں وہ بچہ رہے گا اور تم اولیٰ ملی، میں اور ماما وہیں ہیں گے جہاں ہم رہتے ہیں

”مگر پاپا!“

”میں اگر مگر کچھ سُسننا نہیں چاہتا، میں تمہارا پاپا ہوں، وہ سب خرافہ

جو تم لکھتے ہو، کیا تمہارے پاس دو ہزار ڈالر نہیں ہیں“

”ہیں کیوں نہیں پاپا“

”تو اسے خرید لو، میں نے جو سڑک سے بات چیت کر لی ہے، وہ کہتا ہے

وہ میرے سوا اور کسی کے ہاتھ یہ زمین نہیں بیچے گا“

اب میں اُن سے کیا کہتا، انہیں کیونکر تانا کر میں لاس انجلس میں لے کر

دیکھوں سے بھرا ہوا مکان خرید چکا ہوں، میں نے کہا ”اچھا میں ذرا سوچ لوں گا

بتاؤں گا“

گھر واپس ہوتے ہوئے وہ بہت خوش معلوم ہو رہے تھے، گھر آتے ہی

اُنہوں نے مجھے مکان کا ایک نقشہ دکھایا، جہاں انہوں نے بڑی محنت سے تیار کیا

کہنے لگے ”میں خود اس مکان کو بنانا چاہتا تھا، تم زمین خرید لو اور سامان منگا دو رنج

اپنے لیے کچھ نہیں چاہیے، میری پنشن میرے لیے کافی ہے“

”ٹھیک ہے پاپا“ وہ برابر میرے گھر بناتے جا رہے تھے، یہاں تک کہ

وہ بالکل بن کر تیار ہو گیا اور میں ہر لفظ پرائزن کی ہاں میں ہاں ملاتا جا رہا تھا باتیں

کرتے کرتے اور شراب پیتے پیتے وہ آرام کرسی پر دراز ہو گئے، آنکھیں بند کر لیں اور

سو گئے، اُن کے چہرے پر اس وقت اطمینان اور آسودگی کی جھلک تھی، اگر کہیں اور

وقت اُن کا انتقال ہو جاتا تو مجھے یقین ہے کہ وہ سیدھے جنت میں جاتے۔

میں سیدھا ماما کے پاس پہنچا، وہ مڑکی پھلیاں چھیل رہی تھیں، میں ہر

ان کے پاس بیٹھ گیا اور انہیں سب باتیں سمجھائیں اور اپنے لاس انجلس والے گھر

کا حال بتایا، وہ کچھ بولیں نہیں، خاموش بیٹھی سنتی رہیں اور پھلیاں چھیلتی رہیں

میں نے انہیں یہ بھی بتایا کہ میں کس لیے آیا ہوں، میں نے کہا ”مجھے تو پاپا سے کچھ

بھی کہتے ہوئے ڈر لگتا ہے“

ماما بولیں ”میں پاپا سے کہہ دوں گی، تم کچھ فکر نہ کرو“

میں نے کہا ”میرے سامنے کچھ نہ کہنا، میں ذرا ٹھٹھلے جا رہا ہوں اُسات

بچے واپس آؤں گا، جب پاپا اُنہیں تو تم انہیں سب باتیں سمجھا دینا“

یہ کہہ کر میں ہلک پر آیا۔ یہ سارے مکان، ساری گلیاں میرے پیروں سے لگی ہوئی تھیں، میرا راجپن یہاں گزرا تھا، مجھے اکثر جلنے پہچانے لوگ ملے، ان سب لوگوں کا حال معلوم تھا، میرے پاپا سب کو یہ خبر سنا چکے تھے۔
 دو گھنٹے بعد جب میں گھر واپس آیا تو باپا گھر میں نہیں تھے اور اماں بیچ پر کچھ بڑھ رہی تھیں۔

جب تسبیح پڑھ چکیں تو میں نے پوچھا: "پاپا کچھ کہہ رہے تھے؟"
 اماں نے کہا: "کچھ نہیں، ایک لفظ بھی نہیں بولے، ساری باتیں سن کر چپکے سے باہر چلے گئے۔"
 "آخر گئے کہاں؟"

"مجھے کچھ نہیں معلوم، دس دارلے کر گئے ہیں، آج خوب نہیں گئے۔"
 میں کھانا کھا کر باہر نکلا ہی تھا کہ جو موٹو کی گاڑی ہمارے گھر کے سامنے آکر رکی، وہ وہیں سے جیت کر بولے: "کیا اپنے پاپا کی تلاش ہے، وہیں مہری زمین پر بیٹھے ہوئے ہیں، آج جی بہت گئے ہیں۔"

میں انہیں کی گاڑی میں بیٹھ گیا، تھوڑی دیر میں ہم موٹو کی غیر مزدورہ زمین پر پہنچ گئے، چاندنی پھیل رہی تھی، میں نے دیکھا پاپا ایک لیوں کے درخت کے نیچے ایک ہاتھ میں بوتل لیے بیٹھے ہیں، جب اور ذرا قریب آیا تو میں نے سنا: "وہ خود سے باتیں کر رہے تھے، بیٹا! اپنے دادا کے لیے پریشان نہ ہو، وہ ابھی اتنا بوڑھا نہیں ہے جتنا لوگ سمجھتے ہیں، تمہارا گھر تمہیں ضرور ملے گا، تمہارا دادا ابھی مرا نہیں ہے۔"

اس خود کلامی سے جو تکلیف مجھے پہنچی اُس کے اظہار کو روکنے کے لیے میں نے زور سے اپنے دانت بھینچے اور بے اختیار میرے منہ سے نکلا: "پاپا!"
 انہوں نے مجھے دیکھا اور درخت کی طرف منہ پھیر کر جیت کر روئے گئے، میں بے بسی ہی محسوس کرنے لگا، تقریباً بیس منٹ بعد وہ خود بولے: "گھر چلو۔" اب انہیں نشہ نہیں تھا، راستہ بھر وہ آہیں بھرے پلے گھر کے پاس پہنچ کر کہنے لگے: "تمہارے گھر میں دیک کہاں سے آگئی؟"

میں نے انہیں سب حال اپنے گھر کا بتایا اور کہا: "آپ چل کر لے ٹھیک کر دیجیے، میں نے ہوائی جہاز کا ٹکٹ لے لیا ہے۔"
 کہنے لگے: "ہوائی جہاز نہیں ریل پر چلیں گے۔"
 میں نے کہا: "ٹھیک ہے ریل پر ہی چلیے۔"

جب ہم گھر پہنچے ہیں تو ایسلی نے ہمیں کھڑکی میں سے دیکھ لیا تھا اور وہ بھاگ کر باہر آگئی تھی، اُسے دیکھتے ہی پاپا نے دونوں ہاتھ پھیلا دیے: "اہ اس ایسلی! بے بی بہت خوبصورت ہوگا۔" ایسلی بھی اپنی سترت کو زچہ چاکلی۔ پاپا فینٹی بڑا ہی اچھا ہوا کر آپ آگئے، ہمیں آپ کی بڑی ضرورت تھی، پاپا برابر ہنسنے جارہے تھے اور بہت بھونڈے اور بے ڈھنگے پن سے اس کی بیٹھ چٹک رہے تھے وہ ایک غبار بھی لائے تھے، جو وہ ہاتھ میں لیے ہوئے اڑا رہے تھے، ان کی خوشی کی کوئی حد نہیں تھی، وہ اپنی عمر سے بہت پیچھے ہٹ آئے تھے، ان کو اس حالت میں دیکھ کر مجھے خیال آیا کہ انہوں نے کبھی اپنے بچہ کی پیدائش پر اتنے رومان اور اتنے جوش کا اظہار نہیں کیا تھا، جتنا اس آنے والے بچہ کے متعلق کر رہے تھے۔

میں نے ان کو مخاطب کر کے کہا: "پاپا یہ میرا مکان" انہوں نے ایک نئے رنگارنگ کاسٹرو اور اُسے سلگا کر بولے: "فرش ہمارا نہیں ہے۔"
 انہوں نے اپنے اوزاروں کے بیگ سے ایک نل کا ٹکڑا نکالا اور اُسے لڑکھاکر فرش کو فیت سے ناپا، دواغج کا فرق نکلا۔

دو ہفتے تک تو انہوں نے کچھ کیا نہیں، بلکہ اپنی شراب اور تنک سے میرا ناک میں دم کر دیا۔ آخر دو ہفتے بعد انہوں نے کام شروع کیا، باورچی خانہ کا فرش تو انہوں نے ٹھیک کیا نہیں، کہنے لگے یہ بڑھئی کا کام ہے، مگر ہاں دو چار تختے اس طرح جڑ دیے کہ کسی کے گرنے کا خطرہ باقی نہیں رہا۔

ایک روز جرمیں دوپہر کے کھانے کے وقت دفتر سے آیا تو دیکھتا کیا ہوں کہ پاپا ہمارے رہنے کے کمرے کا آتش دان تو زکر گر رہے ہیں، ایسلی ان کی مدد کر رہے تھی، میں نے کہا: "یک کیا ہو رہا ہے؟"

ایسلی بولی: "ہم لوگ نیا آتش دان بنا رہے ہیں۔"

میں نے کہا: "کیوں پہلا آتش دان خاصا تو تھا۔"

پاپا بولے: "نہیں وہ ٹھیک نہیں تھا۔"

میں نے کہا: "پاپا! کیا خرابی تھی اُس میں؟"

پاپا نے ایسلی کے پیٹ کی طرف اشارہ کر کے کہا: "میرے پوتے سے پورا وہ لاس انجلس والا آتش دان نہیں چاہتا، وہ ایسا آتش دان چاہتا ہے جو اس کے دادا نے بنایا ہو۔"

بہت جوش اور شوق کے ساتھ ایسلی نے مجھے آتش دان کا وہ خاکہ دکھا پاپا نے بنایا تھا، یہ ایک بڑا لمبا جڑا آتش دان تھا، پہلے آتش دان سے دو گنا۔

کوئی بات کرنا چاہتا ہے؟ میں دوا ہوا لیچ گیا، اسپتال سے فون آیا تھا، نرس کہہ رہی
 کہ ابھی بچہ نہیں ہوا، ابھی ایسی ہی طرح ہے اور یہ بھی کہا کہ میں اب اسپتال آ جاؤں،
 کھڑے ہوئے شش رہے تھے، میں نے پاپا سے کہا "اب بچہ ہونے ہی والا ہے" سگہ
 کے منہ میں لرزے لگا، بولے "ایسی کہاں ہے؟" میں نے جواب دیا "ہا اسپتال پر
 میں اُسے رات وہاں لے گیا تھا"

میں نے جلدی جلدی کیڑے پہنے اور جب باہر آیا تو پاپا کا رکی اگلی سیٹ
 بیٹھے ہوئے تھے، اسپتال پہنچتے ہی ایک نرس نے انہیں دینگ روم میں لے جا کر دیا
 میں ایسی کے کمرے میں گیا، اس وقت وہ بڑی تکلیف میں تھی، میں نے جھک کر اسے شکا
 دلائی، اس کی آنکھیں کچھ ایسی بے چین تھیں جیسے ایک چڑیا بچہ میں پھر پڑا رہی ہو۔
 اتنے میں ڈاکٹر ایشلی آ گئے، ان کے آتے ہی نرس ایسی کو وضع حمل کے کمرے
 لے گئیں، میں دینگ روم میں چلا آیا، مجھے دیکھتے ہی پاپا بولے کیا بات ہو؟ میں نے کہا
 بچہ ہونے والا ہے، کہنے لگے کیوں کیا بات ہے، اسی دن بچہ کیوں نہیں ہوا؟ "ان کا
 لہجہ سے ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے میں دوا اسپتال والے بچہ کو دنیا میں لے سے روک رہا ہوں
 دس منٹ بعد میں نے بچہ کو کھڑکی کے شیشے میں سے ایک نرس کے ہاتھوں
 دیکھا، ننکا، بالکل اپنے دادا پر تھا، صرف مونچھوں کی کسرتھی۔

جب ایسی کو وضع حمل کے کمرے سے باہر لے جا رہے تھے تو میں دوا کو اس
 پاس پہنچ گیا، وہ بہت جھکی ہوئی تھی مگر سکراب تھی، آہستہ سے بولی "تم نے بچہ کو دوا
 کتنا پیار ہے، دوا بھی تو تکلیف میں ہوئی، میں سیدھا پاپا کے پاس آیا، میں نے اپنا ہاتھ
 کے کندھے پر رکھا، وہ روتے لگے ہیں ان کا ہاتھ پکڑ کر بڑی نرس کے کمرے میں لے گیا، میں
 اس سے کہا کہ یہ اپنے پوتے کو دیکھنا چاہتے ہیں، اس نے کہا "یہ تاءنگ کے خلاف ہو، مگر خیر
 ایک نرس بچہ کو ہاتھوں پر لے کھڑکی کے شیشے کے اُس طرف آئی، مگر شاید
 نے بچہ کو دیکھا نہیں، کیونکہ وہ برابر دوا سے اپنی آنکھیں پونچھ رہے تھے۔

میں پاپا کو کاڑنگ لایا، کار کے چلتے ہی پاپا بولے "میں اب گھر جانا چاہتا ہوں
 میں نے کہا "اب جن دنوں میں ہم گھر پہنچ جائیں گے؟" انہوں نے کہا "نہیں میں سون
 جاؤں گا" میں نے گھڑی دیکھی، گاڑی ایک گھنٹہ بعد جانے والی تھی، ہم لوگ پہلے گھر گئے، و
 کار سے اترتے ہی بولے "تیار رہا گھر چلا ہے" میں نے کہا عرض ٹھیک نہیں ہے، کہنے لگے
 "کچھ نہیں سب ٹھیک ہو؟" میں نے کہا "دیکھ بہت ہو؟" کہنے لگے "دیکھ کہاں نہیں ہو؟
 میں نے کہا "مگر کسی گھر میں ایسا وہ آتش دان نہیں ہو سکتا، پاپا تو ہنگامہ لگا کر ہنس پڑے

میں نے کہا "پاپا آپ وہ جو نوٹکی زمین خریدنا چاہتے ہیں"
 بولے "اب تم یہیں رہو، یہ گھر اچھا ہے"

آتش دان تو بے شک شان دار رہے گا، مگر مجھے ایسی کے متعلق فکر تھا،
 وہ حادثہ، اس حالت میں اُسے جو لے گا لایا بن کر دینا اور پھر اٹھانا، یہ سب
 کام نہ کرنے چاہئیں تھے، میں نے اُسے سمجھا یا بھی، مگر اس نے ہنس کر کہا دیا۔
 اس نرس کی سزا اُسے ملی، دو روز بعد آدھی رات کو یکایک دوا اٹھا ڈاکٹر
 ایشلی کو میں نے فون کیا، وہ کہنے لگے "کیا بات ہے ابھی دس بارہ دن باقی ہیں" ڈاکٹر
 کا تعجب ٹھیک تھا، مگر انہیں گالا ڈھونڈنے اور پھر اٹھانے کی خبر تو اُسے ہی تھی، غرض
 ڈاکٹر ایشلی آئے، معائنہ کیا، اندک کہ گئے "کوئی بات نہیں، فکر نہ کرو، ایک ہفتہ بعد
 اسپتال میں لے آنا"

ہمارا نیا آتش دان تیار ہو گیا تھا، پاپا نے اس پر بڑی محنت کی تھی، رات
 کے دس بجے تھے، پاپا غافل پڑے سو رہے تھے، ہم شطرنج کھیل رہے تھے، ایسی
 کی چال تھی، مگر بڑی دیر تک اُس نے مہر نہیں چھوڑا، میں نے کہا "جلو تھہاری چال
 ہے" مگر اس نے سنا ہی نہیں، وہ برابر میری طرف تک رہی تھی، اس کا بھرہوش
 تھا، سانس پھول رہا تھا، وہ ہائے کر کے ایک طرف کو جھک گئی۔

میں نے ڈاکٹر کو فون کیا، انہوں نے کہا فوراً اسپتال پہنچا دو، ہم لوگوں نے
 پاپا کو جگا نا مناسب سمجھا جب ہم اسپتال پہنچے تو دو نرسوں نے ایسی کو پیچھے دار
 کر سی پر چڑھایا، میں کار وخت کے نیچے کھڑی کرنے چلا گیا، واپس آیا تو ایسی کو
 بارہویں منزل پر پایا، وہ مجھے دیکھ کر سکرانی، میں کچھ کہنا چاہتا تھا کہ ہیڈ نرس نے
 آگے بڑھ کر مجھ سے کہا کہ "اب آپ جا کے آرام کیجیے" میں نے پوچھا "کتنی دیر لگی گی؟"
 اُس نے کہا "بہت دیر ہے ابھی تو، کہیں صبح آٹھ بجے تو ڈاکٹر آئیں گے" میں نے یہی
 مناسب سمجھا کہ گھر چلا جاؤں۔

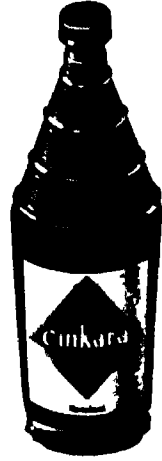
گھر پہنچا تو پاپا اسی طرح غافل پڑے سو رہے تھے، میں نے اپنے بستر پر
 جا کر سونے کی کوشش کی، مگر مجھے نیند نہ آئی، میرے دماغ میں برابر یہ خیال گونج رہا
 تھا کہ میں کتنا خود غرض اور بے حس ہوں، بیوی اسپتال میں ہے، یہ اس کی تکلیف
 کا وقت ہے اور میں یہاں آرام سے اپنے بستر پر لیٹا ہوں، جو تکلیف اُسے ہے اس میں
 مجھے برابر کا شریک ہونا چاہیے تھا۔ کوئی تین بجے مجھے یاد آیا کہ ماما نے ٹکسی کے پھول ایک
 فیتر سے باندھ کر مجھے دیے تھے کہ انہیں ایسی کے پڈنگ کے پائے سے باندھ دوں میں
 نے آٹھ رو پھول اپنے ایک کوٹ کی جیب سے ڈھونڈ کر نکالے، اب وہ بالکل شوکھ
 گئے تھے، میں نے ولایت کے مطابق وہ پھول ایسی کے پڈنگ کے پائے سے باندھ دیے۔

میں آرام کر سی پر لیٹ گیا اور سوچنے لگا کہ اب مجھے اسپتال چلنا چاہیے۔
 یہی سوچتے سوچتے نیند آ گئی، صبح کو مجھے پاپا نے جگا یا کہ "دیکھ ٹیلیفون پر تم سے

آپ کی ہونہار لڑکی ایک لائق طبیہ بن سکتی ہے اس کی صحت پر خاص توجہ دیجئے!

آپ چاہیں تو اپنی ہونہار لڑکی کو طبیہ بنا سکتے ہیں۔ لیکن فی الوقت اس کی صحت کا خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ اچھی صحت پر ہی اس کی آئندہ کامیابی کا انحصار ہے۔
نشوونما کی عمر میں مناسب غذا کے علاوہ کسی اچھے ٹانک کی ضرورت بھی رہتی ہے تاکہ جسمانی اور دماغی قوی اچھی طرح پرورش پاسکیں۔

سنکارا ایسے ہی قوت بخش اجزاء سے بنایا ہوا ایک مکمل اور متوازن ٹانک ہے۔ مفید و موثر جراثیم کشوں کے بخور کے علاوہ ضروری جراثیم کش کے اضافے نے اسے ایسا جامع مرکب بنا دیا ہے جس کا استعمال ہر ایک کیلئے ہر موسم میں یکساں مفید بلکہ ضروری ہے۔



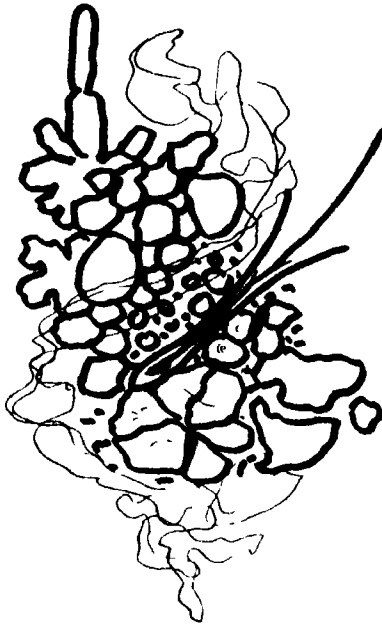
سنکارا
صحت بخش ٹانک



ہمارے عجیب و غریب خلیے

تو قہ ہے کہ خلیوں کے متعلق تحقیق بہت سے حیاتیاتی رازوں کو انکشاف کرنے کی جس میں کینسر کا راز بھی شامل ہے۔ نیویارک یونیورسٹی کے آپریٹنگ روم میں ڈاکٹر پلان کو پیکٹ خوردبین کی مدد سے جن جراحی آلات سے کام لے رہے ہیں وہ اس قدر نازک ہیں کہ خالی آنکھ سے نظر نہیں آ سکتے۔ مثلاً ٹلیاں ہیں جن کا مٹھ ایک انچ کا بیجہ ہے۔ جراحی کے نشتر میں زخم سلائیاں ہیں، زخم کا مٹھ کھلا رکھنے کے آئلے ہیں۔ ٹیلی وژن کیمرے میں لگی ہوئی خوردبین سے ڈاکٹر کو پیک انسان خلیوں کی نازک سے نازک جزئیات کا مطالعہ کر رہے ہیں۔

زندگی کی اس منہی سی گھڑی کو ذرا غور سے دیکھو، اس کے تین خاص جز ہیں۔ مرکزہ یا مرکزی حصہ، مادہ خلیہ اور باہر کی جھلی، مرکزہ خلیہ کا انتظامی حصہ ہے اور پورے ڈھانچے کی ساخت یا بناوٹ کو قابو میں رکھتا ہے۔ اس طرح کے خلیے ہوں ہوا پانی نقل پیدا کریں۔ پھیپھڑوں کے خلیے صرف پھیپھڑوں کے خلیے پیدا کریں۔ گردوں کے خلیے صرف گردوں کے خلیے پیدا کریں۔ مادہ خلیہ (یا ساٹوپلازم) جلی کی طرح کی ایک چیز ہوتی ہے جس میں مرکزہ تیزا رہتا ہے۔ یہ چیز خلوی تنفس کے نشوونما اور فضلہ کے اخراج کی نگرانی کرتی ہے۔ سارے خلیے پر



پہنچی ہوئی ایک مکڑی کے جالے کی سی نازک جھلی ہوتی ہے جو ایک سالماتی چھلنی کا کام کرتی ہے، اس میں سے گزر کر غذا خلیے میں پہنچتی ہے اور پھر نروں کے بہت باریک اور نازک نظام کے ذریعہ تقسیم کر دی جاتی ہے اور اسی جھلی سے ہوا کر فضلہ باہر نکل جاتا ہے۔

ہر انسانی خلیے کے مرکزے میں تقریباً ۶۴ کروموسوم ہوتے ہیں سولے بیضہ اور مادہ تولید کے خلیوں کے جن میں ان سے آدھے ہوتے ہیں (جہاں یہ دونوں بارور شدہ بیضہ میں مل جاتے ہیں تو ان میں اتنے ہی کروموسوم ہوجاتے ہیں جتنے معمولی خلیوں میں ہوتے ہیں) یہ کروموسوم اتنے باریک

ہمارے جسم کے خود کا تجدید حیات کے پروگرام کے مطابق لاکھوں کروڑوں خلیے ہر سیکنڈ پیدا ہو رہے ہیں۔ خلیے ہی وہ آئینے ہیں جن پر زندگی کی بنیاد قائم ہے اور خلیے ایسے کیمیائی و فزیکل بریکرتے رہتے ہیں جن سے بڑے بڑے دواساز اور کیمیادان چکر میں آجاتے ہیں، وہ انتہائی پیچیدہ وٹامین اور ہارمون اور پروٹین پیدا کرتے ہیں، وہ "حیاتیاتی انجینئرنگ" کے بڑے بڑے ممالات دکھاتے ہیں۔

خلیوں کے متعلق ڈاکٹر کلیرنس لگ رٹل فرماتے ہیں "ایک شہر میں انواع و اقسام کی سرگرمیاں ہیں نظر آتی ہیں مگر ساتھ ہی کچھ عجیب سی اور ناقابل یقین سی معلوم ہوگی کہ خود ہمارے جسموں کے اندر چیزوں کے بنانے کا ذخیرہ کرنے کا مدت اور ترمیم کرنے کا، خبررسانی کا نقل و حمل کا، فضلہ کو نکالنے کا، نظم و نسق کا، خوراک پیدا کرنے کا، حرارت کو کنٹرول کرنے کا قدرتی عمل نہایت فاموشی سے مستحکم اور باقاعدہ طریقہ پر جاری ہے۔"

ڈاکٹر لٹل کے اس بیان پر کچھ قدامت پسندی کا رنگ چڑھا ہوا ہے شہر کے بجائے ہمارے جسموں کے خلیے ایک جرم فکلی کی آبادی سے زیادہ شاہدیت رکھتے ہیں، گوان کی تعداد کروڑوں ہے پھر بھی وہ عام طور پر اتفاق اور ہم آہنگی کے ساتھ کام کرتے ہیں اور اس پیچیدہ سوسائٹی اہر رکن ہر دوسرے رکن کی فلاح میں مدد دیتا ہے۔

آج ایک درجن کے قریب لیبوریٹریوں میں زندگی کے خفیت سے خفیت اور چھوٹے سے چھوٹے حصہ کے متعلق تحقیق و تفتیش جاری ہے اور

خلیوں کی ایک نہایت دل کش خصوصیت ان کی امکانی دائمی حیات ہے۔ آجہانی الکڑس کیل نے ۱۹۱۲ء میں ایک چوزے کا دل نکال کر راک فیلر انسٹی ٹیوٹ میں محفوظ کیا اور اُسے صحت بخش غذا دیتے رہے۔ اس دل کے خلیے ۳۳ برس تک زندہ رہے، وہ ابھی اور زندہ رہتا مگر اُسے صحت اس لیے مرجانے دیا کہ جو تجربہ کرنا چاہتے تھے وہ پورا ہو گیا تھا۔ اس کے علاوہ اور تجربات سے معلوم ہوا کہ جسم کا ہر خلیہ اتنی ہی اچھی طرح لیبروری میں زندہ رہ سکتا ہے اور از سر نو پیدا ہو سکتا ہے۔

عام طور پر خلیوں کے فرائض اور ذمہ داریاں دو طرح کی ہوتی ہیں۔ جسم کے اندر گھرداری کے فرائض اور اپنی برادری سے اتحاد عمل پہلی قسم کے فرائض میں کھانا اور فضلہ کا اخراج شامل ہیں۔ دوسری قسم کے فرائض کا تعلق دوسرے خلیوں کی مدد کرنا ہے مثلاً بلبلے کے مٹتے مٹتے خلیاں انسولین کی بہت نازک دھار پیدا کرتے ہیں جو اور سب خلیوں کے شکر کے استعمال کو کنٹرول کرتی ہے، یا چربی کے خلیے تیل کے بہت چھوٹے چھوٹے قطے جمع رکھتے ہیں تاکہ وہ جسم کو گرم رکھنے کے لیے ایندھن کا کام لے سکیں۔ معدہ کے خلیے ایندھن یا تخمیری اجزاء بناتے ہیں جو پروٹین کے ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

بعض خلیے جسم کو نقصان پہنچنے سے محفوظ رکھنے کی پراسرار اہلیت رکھتے ہیں۔ خون کے سفید خلیے عام طور پر خون کے بہاؤ میں کاہلی کے ساتھ تیرتے رہتے ہیں لیکن اگر انگلی پر زخم پڑ جائے اور جراثیم اس زخم پر حملہ کر دیں تو سفید خلیے فوراً وہاں آکر جمع ہو جائیں گے۔ جراثیم کو چاروں طرف سے گھیر لیں گے اور انھیں کھا جائیں گے۔ اگر زخم زیادہ متاثر ہو گیا ہے تو وہ از سر نو خلیے پیدا کر کے اپنی تعداد میں بہت زیادہ اضافہ کر لیتے ہیں تاکہ جراثیم کو پوری طرح مغلوب کر سکیں۔

خلیوں کے رازوں کی تحقیقات کرنے والے بعض ایسے مسئلوں سے دوچار ہوئے جن کو وہ تاہنوز حل نہیں کر سکے ہیں، مثلاً جب خلیے عام طور پر عتا ز علامات شناخت رکھتے ہیں تو اصل میں بارور بقیہ کو ایک چوہا، ایک مچھلی، یا ایک آدمی پیدا کرنے کے لیے تقسیم اور تفریق کے پیچ در پیچ سلسلے سے کیوں گزرتا پڑتا ہے۔ خلیوں کی تحقیقات کرنے والوں کو اس کا کوئی معقول جواب نہیں مل سکا اور بہت سی مفید باتیں انھوں نے

اور نازک ہوتے ہیں کہ برقی خوردبین کی قوی اور تیز آنکھ بھی ان کے اندر نہیں دیکھ سکتی۔ بالواسطہ شہادتوں سے معلوم ہوتا ہے کہ اس قدر نازک اور خفیف ہونے پر بھی ان کے اندر تیس ہزار وراثت کے تخم موجود ہوتے ہیں۔ چونکہ ان اور باپ برابر کی تعداد میں ایک نئی زندگی وجود میں لانے کے لیے تخم مہیا کرتے ہیں اس لیے امکانی شکلوں کے اختیار کرنے کی تعداد حیران کن ہے۔ وراثت کے تخم براہ راست باپ سے اس کے بچوں میں پہنچتے ہیں اور جب سے انسان دنیا میں آیا ہے اس وقت سے اسی طرح پہنچتے رہے ہیں، اس لیے ہمارے جسم کے ہر خلیے میں مادے کا کچھ حصہ ایسا موجود ہے جو ہمیں براہ راست ابتدائے آفریش کے انسان سے ورثہ میں ملا ہے۔ خلیوں کی چار عام قسمیں ہیں۔ رگوں کے خلیے جن سے جسم کا خیر رسانی کا نظام بننا ہے۔ لعاب دار تھلی کے خلیے جو استر کا اور پوشش کا کام کرتے ہیں۔ مثلاً وہ نظام ہضم کے رقبہ میں استر کا کام کرتے ہیں اور جلد بناتے ہیں جو سارے جسم کو ڈھکے ہوئے ہے۔ نیچ موصول کے خلیے جو گویا جسم کو باندھے ہوئے ہیں اور ٹھٹھوں کے خلیے جو جسم کے اعضا کو حرکت میں لاتے ہیں۔

خلیے شکل اور فاقمت اور خباثت اور ڈیل ڈول میں بھی بہت سی قسموں کے ہوتے ہیں۔ گولائی لیے ہوئے، اترص کی شکل کے، لانے، کچھ نسبتاً بڑے ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک رگ کا خلیہ تین فٹ لمبا ہو سکتا ہے۔ رگوں کے خلیے خود کو پھراز سر نو پیدا نہیں کر سکتے، وہ ہمیں پیدائش کے وقت ساری عمر کے لیے ایک دفعہ مل جاتے ہیں۔ دوسرے خلیے تقسیم ہو کر از سر نو پیدا ہوتے رہتے ہیں، وہ بیج میں سے پتلے پڑ جاتے ہیں اور وہیں سے ٹوٹ کر دو ٹکڑوں میں تقسیم ہو جاتے ہیں۔

جس رفتار سے خلیے از سر نو پیدا ہوتے رہتے ہیں وہ بھی جسم کے مختلف حصوں میں مختلف ہوتی ہے اور رفتار کے اس اختلاف کا سبب مقامی ضرورتیں ہوتی ہیں۔ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ سارے جسم کی پروٹین کا نصف حصہ زیادہ تر ٹھٹھوں کی نسجیں، ہر اسی دن میں از سر نو پیدا ہوتا ہے۔ جلد کے خلیے کی زندگی کی مدت چار سے پانچ دن تک ہے۔ نئی جلد ہمیشہ نیچے پیدا ہوتی رہتی ہے اور اوپر آتی رہتی ہے جہاں اگر وہ مرجاتی ہے اور ڈھل کر بہ جاتی ہے۔

کے خلیوں کے ایک حصہ کو ایک وقت میں بے کار کر کے اس کا امکان پیدا ہو جاتا ہے کہ وہ مرض کا مرکز معلوم کر لیں۔

نیویارک یونیورسٹی میں ڈاکٹر کو ایک اپنے عجیب و غریب آلات سے حیرت انگیز کام انجام دے رہے ہیں۔ وہ کینسر کے خلیوں کے مرکزی حصہ کو تن درست خلیوں سے بدلنے میں کامیاب ہو گئے ہیں اور انھوں نے خلیہ کے سیال کو نکال کر اس کا تجزیہ بھی کر لیا ہے۔

کوئی نہیں کہہ سکتا کہ خلیوں کے متعلق اس وقت جو تحقیقات قریب قریب دنیا کے ہر ملک میں ہو رہی ہے اس کے کیا نتائج مرتب ہوں گے۔ یہ بات تو یقینی ہے کہ کینسر اور بعض دوسری بیماریوں کے متعلق ان تحقیقاتوں سے کافی معلومات فراہم ہو جائیں گی۔ اسی کے ساتھ وراثت کی متین پر بھی روشنی ضرور پڑے گی۔ ڈاکٹر ای، بی، ولسن اپنی کتاب ”وراثت کے نشوونما میں خلیوں کا حصہ“ میں فرماتے ہیں ”ہر حیاتیاتی مسئلہ کا حل خلیوں میں تلاش کرنا چاہیے کیوں کہ ہر ایک زندہ جسم نامی ایک خلیہ ہے یا خلیہ رہا ہے۔

معلوم کر لیں، مثلاً انھوں نے مینڈرک کے بارور بیضہ کا مطالعہ کیا اور اس قسم کو بغور دیکھا جو ایک نئی زندگی کے ظہور میں آنے کی طرف پہلا قدم تھا۔ ایک خلیہ کو دو میں اور دو کو چار میں تقسیم ہوتے دیکھا۔ انھوں نے ایسے ۳۲ خلیے لیے، ایسے خلیے جن سے ایک مینڈرک بنتا، ان کو تقسیم کیا اور ۳۲ مینڈرک پیدا کر لیے، لیکن ۳۲ خلیوں کی حد پر پہنچ کر اس قسم کی دخل اندازی سے سب خلیے مر گئے، کیوں مر گئے، یہ کوئی نہیں جانتا۔

ایک اور راز نہیں کھلتا۔ عام طور پر خلیوں کی تقسیم بہت باقاعدہ و منظم طور پر ہوتی ہے، لیکن کبھی کبھی خلیے بالکل بے لگام اور مطلق الغانہ انداز میں تقسیم ہو کر دوسرے خلیے پیدا کرنے لگتے ہیں، یہی کینسر ہوتا ہے۔ خلیوں میں یہ وحشت کیوں پیدا ہو جاتی ہے، یہ بھی کوئی معلوم نہیں کر سکا۔

اس سلسلہ میں آج کل ایک زبردست تحقیقات اور ہو رہی ہے مائٹس داں خلیوں کی کیا دای ساخت کے متعلق معلومات حاصل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں گویا وہ یہ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ ہم کن چیزوں سے لی کر رہے ہیں۔ اشکال ہوم کے ڈاکٹر ٹورب جارجن کیسپرسن یہی اہم کام انجام دے رہے ہیں۔ پورے خلیہ کا کیمیاوی تجزیہ ہو سکتا ہے، لیکن ڈاکٹر کیسپرسن کہتے ہیں کہ یہ ایسا ہی ہو گا جیسے ایک ریڈیو سیٹ کو کوٹ پیس کر سفوف بنایا جائے اور پھر اس سفوف کا کیمیاوی تجزیہ کیا جائے۔ اس تجزیہ سے یہ تو معلوم ہو جائے گا کہ ریڈیو سیٹ میں انٹنا شیش ہے، اتنی رھات ہے لیکن اس کے متعلق کچھ معلوم نہ ہو سکے گا کہ ریڈیو ہے کیا اور وہ بس طرح کام کرتا ہے۔

ڈاکٹر کیسپرسن سے زندہ خلیوں کے بھید معلوم کرنے کے لیے بڑی محنت سے ایک خوردبینی فوٹومیٹر بنایا ہے۔ یہ چوڑا چکلا کراتی آلہ خلیوں کے مختلف حصوں کا کیمیاوی تجزیہ کرتا ہے، اس تجزیہ کی مدد سے ڈاکٹر کیسپرسن رفتہ رفتہ زندگی کے ان نئے نئے بلبلوں کے اندر دل لے لیا دے گی بات کی ایک تصویر تیار کر رہے ہیں۔

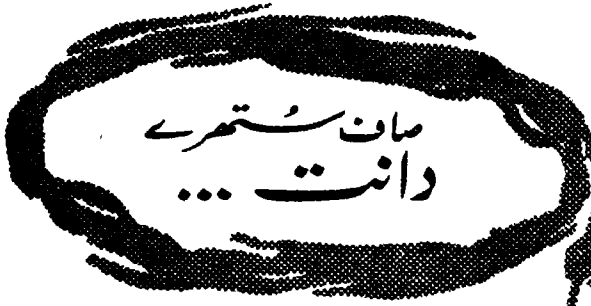
شکاگو یونیورسٹی میں ڈاکٹر رینڈز رکل، ولیم بلوم اور رابرٹ بورش نے ایک نہایت نازک اور باریک بالائے منفشتی شمع تیار کی ہے جس سے وہ خلیے کے منتخب حصوں کو بے بس اور بے کار کر سکتے ہیں، کینسر

سُعالین

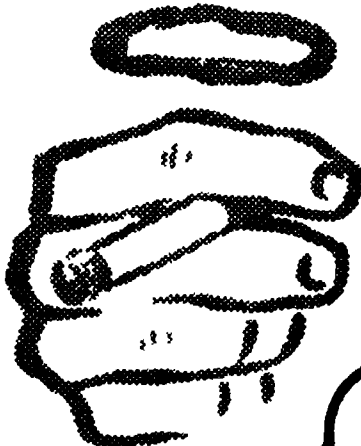
ہر قسم کی کھانسی اور نزلہ و زکام میں فائدہ دیتی ہے۔ بیٹھی ہوئی آواز کو کھولتی ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرتی ہے۔ مرد، عورت، بچے اور بوڑھے سب کے لیے یکساں مفید ہے۔



بہارِ صحت



آپ کے دانت بے شک نہایت عمدہ ہیں، لیکن اگر ان کی خاطر خواہ حفاظت نہیں ہوگی تو ایک دن یہ بدنا ہو جائیں گے ہر روز کا کھانا پینا سگریٹ اور پان دانتوں پر اپنا اثر چھوڑتے ہیں۔ اس لئے ان کو بڑھانے اور بخونین و فیرو کے دھبوں سے بچانے پھر دیکھئے وہ کیسے ماں ستمرے معلوم ہوتے ہیں۔



ہمدرد بخن دانتوں کی پوری پوری حفاظت کرتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں کی خوبصورتی اور مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ پان اور سگریٹ کے دھبے دور ہو جاتے ہیں۔ بیز رنگے کا اسکان جاتا رہتا ہے۔ سانس کی بدبودار ہو جاتی ہے۔ منہ کا مزہ خوشگوار ہو جاتا ہے۔

ہمدرد بخن سکرابٹ میں کشش اور دانتوں میں چھ متیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈسٹرکٹ لاہور

ہمدرد

اہل ضرر علاج

عام پستی و خستگی کا احساس

ڈاکٹر محمد عثمان، سکندر آباد (آندھرا)

اس پر آشوب اور مسلسل تنگ دؤد کے زمانہ میں تھکان و خستگی اور تلبت کارکردگی ایک عام شکایت ہے۔ قدرے سکون و آرام حاصل کرنے کے لیے طبی مشورہ پر عمل کر کے چند روز کے لیے تبدیلی مقام اور سیاحت کا انتظام اگر کر بھی لیا جائے تو واپسی پر اُسی گرداب زندگی میں گرفتار و مبتلا ہونا پڑتا ہے جو آج کل لازماً حیات بن گیا ہے۔ چند روزانہ فائدہ محسوس ہوتا ہے اور اذناں بعد وہی ”ڈھاک“ کے تین پات ”نظر آنے لگتے ہیں۔

اعصابی تھکان

دور دار خدمات انجام دینے والوں کی بالخصوص یہی حالت ہوتی ہے۔ ان میں کوئی عضوی مرض مشخص نہیں کیا جاسکتا اور اکثر ان کی اس حالت کو ”اعصابی“ یا ”نفیاتی“ خستگی کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

ماربرگ یونیورسٹی (جرمنی) کے پروفیسر

ڈیوکر نے ایسی اعصابی خستگی کی حالتوں میں ایک وسیع سلسلہ تجربات و آزمائش کے ذریعہ

یہ معلوم کرنے کی کوشش کی۔ کیا کچھ عرصہ تک اس کے لیے قلیل المقدار ہارمونوں کے استعمال سے کوئی دیر پا فائدہ ہو سکتا ہے؟۔ اُن کا مقصد یہ تھا کہ علاج و حقیقت شفا بخش ہو جس کا اثر کئی سال تک باقی رہے۔

پروفیسر ڈیوکر نے جرمنی کے دوسرے خصوصی ماہرینِ غُذیات (نٹراڈینٹر) ویل، ایپ روس وغیرہ کی تعلیمات سے یہ معلوم کر لیا تھا کہ ایسے مریضوں میں جن کے جنسی غدوثق و مثبت طور پر ماؤت و مرضی ہوتے ہیں، بعض مخصوص و متمیز علامات رونما ہوتے ہیں۔ مثلاً اکثر تھکان و خستگی کا احساس، بے کیفی، کام میں جی نہ لگنا، پریشان خیالی، بے توجہی، عدم استقلال، بے حد چڑچڑاہٹ، احساسِ پستی و کمزوری اور احساسِ کمتری وغیرہ۔ جنسی فرد کی ماؤتیت میں ظاہر ہونے والے

یہ علامات کم دبیش اُسی طرح کے اور اُسی قبیل کے ہوتے ہیں جیسے کہ ”اعصابی تھکان“ میں نمایاں و محسوس ہوتے ہیں۔ چنانچہ پروفیسر ڈیوکر نے اپنے ذہن میں یہ استلال کیا کہ ”اعصابی تھکان“ بھی کسی خفیف غُذی اختلال کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ گواس بہت خفیف سے غُذی اختلال کو معمولی سریریاتی طریقوں کی مدد سے متعین و مشخص کرنا ممکن نہ ہو۔ اگر یہ خیال صحیح ہے تو ہارمونوں کے استعمال سے اعصابی تھکان کی حالتوں میں بھی اُن کے عام مقوی اثر کا ثابت ہونا ضروری ہے۔



چنانچہ ڈیوکر نے ہم آہنگ افعال انجام دینے کی قابلیت جانچنے کے لیے جمع و تفریق کے مختلف سوالات حل کرانے کے لیے ایک اندھیرے کمرہ میں ایک پروٹ پر مختلف اعداد کی روشنی ڈال کر حاصل کردہ نتائج دریافت کیے۔ ان کے حل کرنے میں زیرِ امتحان فرد نے جودقت صرف کیا اُسے نوٹ کیا۔ یہ امتحان ہارمونوں کے استعمال سے پہلے کیے گئے۔ ازاں بعد انہی افراد کو ہارمون دیے گئے مگر نہایت ہی خفیف مقداروں میں، یعنی علاجی مقداروں سے بہت کم مقداروں میں، (کیونکہ انسانی جسم کو ہارمونوں کی خفیف مقداروں سے زیادہ مقداروں کے مقابلہ میں بہتر فائدہ ہو کر رہتا ہے)۔ زیادہ تر ادھی عمر کے اشخاص کے لیے مردانہ ہارمون ٹیسٹوویرون (TESTOVIRON) کا انجکشنی محلول روزانہ ۲ ۱/۲ ملی گرام کی

امتحان کیا گیا، مگر کوئی تغیر نہیں پیدا ہوا۔

یہ اثرات بہ آسانی قابل فہم ہیں، کیونکہ مردانہ ہارمون اور زنانہ ہارمون دونوں کی حیاتی لحاظ سے ایک دوسرے کے ساتھ بہت زیادہ مشابہت رکھتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ہی یہ اغلب معلوم ہوتا ہے کہ ہارمونی استعمال کے بعض نامعلوم دقیقہ عیال بھی کارفرما ہوتے ہیں۔ ہر انسانی جسم میں ہمیشہ مردانہ و زنانہ دونوں کے ہارمون موجود ہوتے ہیں اور معلوم ہوتا ہے کہ زیادہ دار و مدار ان دونوں کے باہمی توازن پر ہوتا ہے۔

پروفیسر ٹریوکر نے مخلوط زنانہ و مردانہ ہارمون کے ذریعہ بھی تجربات کیے اور ان دونوں کے امتزاج کا اثر اور بھی زیادہ بہتر دیکھا۔ لیٹھوں کو روزانہ ۲۰ گرام مردانہ ہارمون (ٹیسٹو ویرون) کے ساتھ اس مقدار کا پانچواں تا دسواں حصہ زنانہ ہارمون (پروگنٹان) کا دیا گیا۔ اس مخلوط ہارمونی استعمال سے کارکردگی میں مثبت شان و اصلاح پائی گئی۔ پروفیسر ٹریوکر کا خیال ہے کہ بیشتر افراد کسی ایک خاص ہارمون سے بھی مائل طور پر متاثر ہو سکتے ہیں، تاہم مرعوض کو اس کی انفرادی یا مخصوص مزاجی کیفیت کے لحاظ سے ایک ہی ہارمون یا دونوں ہارمون مندرجہ طور پر دینا چاہیے۔ بعض افراد کو ایک منفرد مخصوص ہارمون کی ضرورت ہوتی ہے تو بعض کو دونوں کی۔

مزید تجربات میں سالمہ قدی خلاصوں کا استعمال کیا گیا (یعنی صرف ہارمون نہیں بلکہ پورے غدہ کا خلاصہ دیا گیا)۔ یہ خلاصے زبان پر رکھ کر محل ہونے پر جے جاتے ہیں۔ اس کے نتائج بھی اچھے پائے گئے، مگر یہ خلاصہ ہارمون کے نتائج کے مقابلہ میں کمتر درجہ کے تھے، مگر "اسٹیل بین" (STILBENE) کے مرکبات مردوں اور عورتوں میں بے اثر ثابت ہوئے۔ یہ اسٹیل بین زنانہ غدہ کا ایک تالیفی مادہ ہے جو جلدی شکایتوں میں تو خاصا کارگر ہوتا ہے، مگر قدتی اسٹیرائڈ ہارمون کی طرح عام صحت بخش و محرک نظام تاثیر سے متبرک ہوتا ہے۔

آپ کھانسی، نزلہ اور زکام سے کتنا ہی پرہیز کریں، ان کے گھر میں داخل ہونے کے سیکڑوں رستے ہیں۔ موسم کی تبدیلی پر تو یہ کسی نہ کسی وقت ضرور نارل ہو جاتے ہیں۔

ان سے خبردار رہیے اور ان کی تواضع

سُعالین ے سیمے

اسوں میں بذریعہ الٹرنیٹنگ کے سامنے کے حصہ میں داخل کیا گیا۔ مختلف افراد میں تھانی عمل تین ہفتوں سے لے کر اٹھ ماہ تک کیا گیا اور مختلف وقتوں کے بعد بیت کارکردگی کا امتحان کیا گیا۔ جو نتائج حاصل ہوئے ان سے ظاہر ہوا کہ اس اہلیتِ رودگی بتدریج ترقی پذیر ہے۔ یہ اشخاص صبح و تقریق کے سوالات جلد تر صحیح صحیح کرنے لگے اور ہارمون کے استعمال کے ساتھ ساتھ غلیظان بھی بتدریج کم ہوتی گئیں لی کم ہوتی گئی، احساسِ پڑمروگی کم ہو کر زندہ دلی زیادہ ہوتی گئی، نیند اچھی آنے اور کام زیادہ بہتر ہونے لگا۔

جب تین ہفتوں سے لے کر تین ماہ تک خفیف المقدار ہارمون کے خمال سے معیار کارکردگی خاصا بلند ہو گیا تو مزید اصلاح دیکھنے کی غرض سے بولن کی۔ بڑی مقدار میں استعمال کرائی گئیں، لیکن نتیجہ یہ ظاہر ہوا کہ اکثر مزید نڈاروں کے استعمال سے کوئی مزید فائدہ حاصل نہیں ہوا، یعنی معیار کارکردگی رعام احساسِ بہبودی میں کوئی نمایاں اصلاح یا بہتری نہیں پائی گئی۔ یہ اختتام تلف پیشہ کے افراد پر کیے گئے، مثلاً انجینیروں، فنی کارکنوں، ڈاک خانہ میں م کرنے والوں، تاجروں، سائنس دانوں وغیرہ پر۔ ان سب میں اصلاح حال ے ساتھ بہتر کارکردگی ظاہر ہوئی۔

عورتوں میں اسی نوعیت کے احتمالات زائد ہارمون کے ذریعہ ۳۵ تا ۵۵ سال عمر کی عورتوں پر کیے گئے۔ انہیں مینسٹی جرابوں کے ہارمون (FOLLICULAR HORMONE) کے ایک مرکب "پروگنٹان" (PROGYNON) کے رس یا عملات دیے گئے (روزانہ ۰.۳۵ تا ۰.۳۵ گرام کی مقدار دئی گئی)۔ مانچہ مردوں کی طرح ان عورتوں میں بھی اصلاح کارکردگی وغیرہ کامیاب تدریج مند ہوتا گیا اور یہ بلند معیار اعلیٰ درجہ پر پہنچنے کے بعد ۱۸ ماہ تک بدستور قائم رہا۔ بندہ دلی، عام صحت کی بہتری اور فنی کارکردگی میں اصلاح مردوں کی طرح ان عورتوں میں بھی پائی گئی۔

بہت زیادہ عمر (۶۰ تا ۷۰ سال) والے افراد میں ہارمونی مقدار خوراک گنی کر دی گئی تو اس کے نتائج بھی غیر مبہم طور پر اچھے حاصل ہوئے۔ عجیب بات ہے کہ متعدد مردوں کو عورتوں کا ہارمون اور متعدد عورتوں کو مردانہ ہارمون دیا گیا تو بھی اچھے امید افزا نتائج حاصل ہوئے۔ غیر مائل ہارمون کی مقدار خوراک بھی رہی تھی جو مائل ہارمون کی تھی۔ جب معیار اصلاح بلند ترین درجہ پر پہنچ چکا تو غیر مائل ہارمون کے بجائے کچھ عرصہ تک پھر مائل ہارمون دے کر تغیر حال کا

چنانچہ ایمبیا، کاشت کردہ بافتی خلیات، سبکے درخت پر لگا یا پوتلی پیوند، سرطانی نوڈیا یہ سب کم از کم بالقوہ تو ضرور لافانی ہیں۔ ان کے برعکس انسان اور دوسرے کثیر خلوی عضویات صریحاً فانی ہیں۔ ان فنا پذیر جھپیدہ کثیر خلوی حیوانات اور یک خلوی ایمبیا کے درمیان یہ فرق کس چیز کی وجہ سے اور کیوں ہوتا ہے؟ اس کی وجہ بلاشبہ یہ معلوم ہوتی ہے کہ ان فانیوں کے جسم کے خلیے بہت جھپیدہ و مخصوص ہوتے ہیں اور مختلف و متعدد وظائف انجام دیا کرتے ہیں۔

تاہم اس کا کوئی صریح سبب نہیں معلوم ہوتا کہ صرف امتداد و زمانہ ہی سے کوئی ایک ساخت یا ایک وظیفہ کیوں فرموتا دیکار ہو جاتا ہے؟ نسبتاً زیادہ جھپیدہ کثیر خلوی جسم میں بھی بتدریج ضرورتی اور انکار نشکی کیوں واقع ہونی چاہیے؟ کیونکہ جس طرح (کم از کم نظری طور پر) ہی سہی، کسی بھی زیادہ پُرانی موٹر گاڑی یا ٹور کی شاخ کے فرسودہ حصوں کی جگہ نئے حصے متواتر بدل کر ان کو لامحدود مدت تک چلایا اور بارور رکھا جاسکتا ہے۔ اسی طرح خود انسانی جسم کو بھی۔ جاپنے اندر ہی سے ہمیشہ علاء اپنی طبعی کیمیائی ساخت کی تجدید و ترمیم کرتا رہتا ہے۔ ہمیشہ ناز و عمر اور لامحدود مدت تک کار پر دواز دکا آمد باقی رہنا چاہیے، لیکن صاف ظاہر ہے کہ انسانی جسم

ہمیشہ کار پر دواز اور باقی نہیں رہتا ہے۔ یہ سچ ہے کہ انسانی جسم کے سب سے کم تخصیص یافتہ سادہ ترین اولیں قسم کے خلیے غیر معین مدت تک تقسیم و ترمیم ہوتے رہتے ہیں، مگر اس کے بیشتر خلیے اپنا نمونی مقصد انجام دینے کے بعد تقسیم و تکثیر کا عمل موقوف کر کے اپنی باقائت حیات تک اپنا مخصوص و معین وظیفہ انجام دیتے رہتے ہیں، لیکن یہ بھی بدلتے رہتے اور اندر ہی سے اپنی طبعی کیمیائی ساخت کی تجدید کرتے رہتے ہیں۔ انہوں نے خود کو بنایا تھا اور یہ بدلتے رہنے کے عمل سے خوب واقف ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ بہت سے اعلیٰ تخصیص یافتہ خلیے، مثلاً جگر کے خلیے۔ اگر وہ نقصان اٹھا جاتے ہیں تو خود تقسیم ہو کر ضروریات مقام کے خلیوں کی تجدید و بحالی کرتے رہتے ہیں۔ اسی طرح سرطانی بالیدگی کا پُر اسرار منظر ہے، جس میں جسم کے بعض بے حد تخصیص یافتہ خلیے نہایت مبالغہ آیز تر تکثیر کرنے لگتے ہیں۔

ہاں ہمدردیسا معلوم ہوتا ہے کہ امتداد و زمانہ کے ساتھ کوئی چیز چلتی جا رہی میں مٹا اٹھا کر بتدریج خلیات کی تکمیل کو روک دیتی ہے اور بعض مردوں اور

جسم بوڑھا کیوں ہو جاتا ہے، یعنی محض وقت گزرنے اور عمر کی زیادتی کے ساتھ بوسیدہ و فرسودہ کیوں ہو جاتا ہے؟ ایک شخص جو زندگی کے تمام محظرت غدشات (امراض و حادثات وغیرہ) سے بچ چکا اگر حال زندہ ہے، وہ ہمیشہ ہمیشہ صحیح سلامت زندہ کیوں نہیں رہتا؟ نظری طور پر تو ایسے ہر شخص کو لافانی



زنا چاہیے، یعنی کبھی نہیں مرنا چاہیے۔ ایک خلوی عضویہ، ایمبیا اور پیرامیٹیم بہت کم کہ وہ کسی حادثہ کا شکار نہ ہوں، خلوی تقسیم کے ذریعہ کے ایک حیثیت سے اپنی ذات کو ہمیشہ تسلسل قائم و دائم رکھتے ہیں۔ اسی طرح بعض پودے، ن کی متواتر قلمیں یا پیوند انہیں کی نوع کے کسی دوسرے نئے پودے پر لگا دیے میں، غیر معین مدت تک باقی رکھے جاسکتے ہیں۔ نیز حیوانی بافت کو کاٹ کر بافتی کاشت کے ذریعہ مدت و ملازمت زندہ رکھا جاسکتا ہے (اور یہ مدت دس حیوان کی طبعی عمر سے بھی بہت زیادہ طویل ہوتی ہے)۔ تحقیقاتی تجربہ ثابت ہوا ہے کہ سرطانی بافت کے پیوند ایک جانور سے کاٹ کر یکے بعد کے دوسرے جانوروں پر متواتر منتقل کر کے غیر معین عرصہ تک قائم رکھے سکتے ہیں لیکن قدرت کی مشیت یہی ہے کہ انسان اور دوسرے تمام کثیر وی حیوانات کے لیے مرنا لازم ہے:

ہر آن کہ زاد بنا چار بایریش نوشید
ز جام دہر سے کلّ مَن عَلَیْہَا قَامَ

زیادہ اہم مائل ہے معلوم ہوتا ہے کہ آدمی کی مدت حیات استقرارِ محل کے وقت ہی متعین ہو جاتی ہے۔

گوڑھتے ہوئے سن کے اخطاطی اعمال کا سبب غیر واضح ہے، تاہم ان اعمال کا مقصد یقیناً کافی واضح اور صاف ہے۔ نشائے قدرت یہی ہے کہ تمام کثیر خلوی عضویات باز پیدائش (اپنی نئی نسل پیدا) کریں اور پھر مر جائیں، تاکہ نئی پودے کے لیے راستہ صاف ہو۔

کثیر تعداد و ملاوتوں اور کثیر تعداد موتوں ہی نے عضوی ارتقا کو عموماً اور انسان کے ارتقا کو خصوصاً ممکن الوقوع بنا یا ہے، لیکن انسانی عقل و ذہن نے نشائے قدرت کا مقابلہ شروع کر دیا ہے۔ انسانی کوشش سے اب استقرارِ محل کو روکا جاسکتا ہے اور محل کو ختم (ساقط) کیا جاسکتا ہے۔ جسمانی خطرات کو کم کر کے زندگی کے دن بڑھائے جاسکتے، لیکن ہم بڑھتی ہوئی عمر کے اخطاطی اعمال کو مست زقار بنانے میں ہم ایک تک بے بس و ناکام ہیں۔ ہم زندگی کے دن بڑھاتے تو ہیں، مگر محض بوڑھا ہونے کے لیے، کیا ان اخطاطی تغیرات کو مست رفتار بنا نا کبھی ممکن بھی ہوگا؟۔ صریحاً، کیوں نہیں، لیکن تاحال ہم نہیں جانتے کہ اس مقصد کے لیے کس طرح اقدام کریں، کیوں کہ ہم بوڑھا پنے کے اسباب ہی نہیں سمجھے ہیں، لیکن ہماری آرزو یہی ہونی چاہیے کہ اس میدان میں سائنس کبھی کامیاب نہ ہو۔ موجودہ حالت ہی بہتر ہے۔ صاف ظاہر ہے کہ انسانی زندگی (نسل افزا یا غیر نسل افزا) کو غیر متعین مدت تک طویل بنا دینے کا یہ امکانی نتیجہ ہوگا کہ ایسے عداویاتی اور اخلاقی مسائل ابھر آئیں گے جنہیں انسانی دماغ کبھی بھی کامیابی کے ساتھ حل کرنے پر قادر نہ ہو سکے گا۔

خریداری نمبر

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے

وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے، جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں دقت ہوتی ہو اور وقت بھی لگتا ہو۔ براہ کرم اپنے خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر رسالہ کے ریپر پر آپ کے پتہ کے اوپر لکھا ہوتا ہو۔

”ادارہ“

بقوں میں بعض مخصوص خلیوں کو اس طرح ماؤت کر دیتی ہے کچھ بھی ہوتا ہو، وہ محض امتدادِ زمانہ ہی کی وجہ سے نہیں ہو سکتا ہے۔ اگر امتدادِ زمانہ ہی کو پسپا مال سمجھ لیا جائے تو اس نظریہ کی فوری تردید اس واقعہ سے ہوجاتی ہے کہ ہر افراد دوسرے افراد کی نسبت جلد تر بوڑھے ہوجاتے ہیں، خلیوں کا ایک گروہ ایک آدمی میں اور دوسرا گروہ دوسرے آدمی میں پہلے فرسودہ ہوتا ہے اور کبھی بھی ایک عضو یا ایک وظیفہ بلا کسی صریح سبب کے قبل از وقت فرسودہ و خستہ ہوجاتا ہے۔ ان حقائق سے اندازہ ہوتا ہے کہ ایک عامل نہیں بلکہ متعدد ملامت کا رفا ہو کر تدریج خلوی فرسودگی اور بوڑھا پید کر دیتے ہوں گے۔ یہ اسباب عامل کیا ہو سکتے ہیں؟۔ جسمانی تغیر کے تمام اسباب کی طرح یہ اسباب بھی یا تو تولیدی ہونے چاہییں یا اخروی (ماحول کے مضہ اثرات، جن کے ساتھ آدمی کی طرز زندگی بھی کسی حد تک اثر انداز ہوتی ہے)، یا ان دونوں عوامل کے باہمی عمل کی وجہ سے جسم کے خلیات میں تغیر کا وقوع۔

اس تصور کو ایک مثال سے واضح کیا جاسکتا ہے۔ موٹر کار کی مدت حیات (زمانہ کارکردگی) کس چیز سے متعین ہوتی ہے؟۔ کار کی ساخت کس نسبت کے یا کس طرح کے زبر کی ہے؟، اُن سرکڑوں کی کیا حالت ہے جن پر یہ موٹر چلائی جاتی ہے؟، ڈرائیور کی مہارت اور طے کردہ مسافت، یہ سب چیزیں عامل ہوتی ہیں اور انہیں کے لحاظ سے اُس کی مدت کارکردگی کم یا زیادہ ہوتی ہے۔ اسی طرح خیال کیا جاسکتا ہے کہ ایک آدمی کی مدت حیات کا تعین (اگر وہ اُن متعدد خطرات سے بچ سکے، جن کی زد میں ہم سب رہتے ہیں) اُس کی پیدائشی اصلیت، اُس کے جسمانی اور دماغی ڈباؤ یا جدوجہد (جس سے رات دن اُسے واسطہ پڑتا ہے) اور اُس کی طرزِ معاشرت (مخاطب یا غیر مخاطب) ان تینوں کے باہمی عمل کے لحاظ سے ہوتا ہے، لیکن تلاشِ حقیقت کے لیے محض مثال سے استنباط کرنا درست یا خالی از غور نہیں ہو سکتا ہے، اس لیے اثباتِ شہادت کے لیے راست موضوعی ثبوت پر نظر ڈالنی چاہیے۔ چنانچہ ایسا ثبوت کم ہی ملتا ہے، جس سے یہ خیال کیا جاسکے کہ مخاطب طرزِ زندگی، (معلوم خطرات اور افراط و تفریط سے بچنے کے علاوہ)، شیوخت و سیرانہ سالی کے اخطاطی عمل کو مست رفتار کر دیتی ہے۔ ایسی شہادت تقریباً نفعی کے برابر ہے جس سے یہ ظاہر ہوتا ہو کہ محض احتیاطی طرزِ رہائش سے پیرانہ سالی کی رفتار مست پڑ جاتی ہو، بلکہ جو کچھ شہادت حاصل ہے، اس سے یہی ظاہر ہوتا ہے کہ پیدائشی استعداد بہت

نزول المار سوال وجواب

یہ موتیا کے متعلق معلومات

س: اگر بچہ موتیا کے ساتھ ہی (موتیا دل) پیدا ہوا ہو تو کیا کرنا چاہیے؟
ج: اگر دونوں آنکھوں میں موتیا ہو تو ایک سال کی عمر ہونے پر بچہ پرائیشن (جراحی علیہ) کر لینا چاہیے۔ اگر آنکھ کا پھلا حصہ تندرست ہے تو بہترین توقع کی جاسکتی ہے۔

س: اگر بالغ شخص کو موتیا پہ تو اس کے لیے کیا توقع کی جاسکتی ہے؟
ج: اچھے نتیجہ کی۔

س: موتیا کے پکٹنے میں کتنا عرصہ لگتا ہے؟
ج: عموماً ایک سے دو سال تک۔ بعض قسم کے موتیا کسی بختہ نہیں ہوتے۔

س: کیا جراحی علیہ سے پہلے موتیا کا بختہ ہو جانا ضروری ہے؟
ج: یہ اب ضروری چیز نہیں ہے۔

س: موتیا کب نکلا دیا جائے؟

ج: جب موتیا اس حد تک بڑھ جائے کہ مریض کام کرنے، روزی کمانے یا آرام سے رہنے کے قابل نہ رہے۔

س: اگر آپریشن کرنے کا مشورہ دیا گیا ہو اور مریض انکار کرے تو کیا ہوگا؟

ج: موتیا مدد سے زیادہ بختہ ہو جائے گا۔ آنکھ کے اندر دم ہو کر اس قدر مضرت واقع ہو جائے گی کہ اس کا تدارک ناممکن ہو جائے گا اور بصارت ہمیشہ کے لیے جاتی رہے گی۔

س: کتنے آدمیوں کی ایک ہی آنکھ میں موتیا ہوتا ہے اور دوسری آنکھوں میں کبھی نہیں ہوتا؟

ج: تقریباً دس فی صدی میں۔
س: جب ایک ہی آنکھ میں موتیا ہو اور دوسری میں نہ ہو تو کیا اس موتیا کو ہمیشہ نکال دینا چاہیے؟

ج: ہمیشہ نہیں نکال دینا چاہیے۔ بعض اوقات اس میں وقتہ بیش آتی ہے، کیونکہ آئندہ جو چشمہ لگا نا پڑے گا وہ مدد سے زیادہ تکلیف دہ ہوگا۔ ابھی بصارت کے لیے جھمکے لگانا پڑے گا، اس کی قوت میں اتنا زیادہ فرق ہوگا کہ

س: موتیا کیا ہے؟

ج: آنکھ کے مدد کا تکرار یا ڈھنلا پن۔ (لاحظہ ہو تصویر)

س: موتیا کس سبب سے ہوتا ہے؟

ج: بیشتر حالتوں کا سبب نامعلوم

ہے، لیکن بعض حالتوں میں معلوم ہوا ہے

موتیا ذیابیطس، آنکھ کی چوٹ، گردن میں

زہ نرودرقیہ (پیرا تھا ئرائل) کی قلت، نمویا وارے

فتی شعاعوں کی زد میں زیادہ آجانے سے (ان میں

بہ کسی ایک سبب سے) پیدا ہو گیا ہے چند ماہ میں

دن گھٹانے کی ایک خطرناک دوا، ڈائی نائٹروفینول

(DINITROPHENOL) کے لینے سے بھی پیدا

ہوئی ہیں۔

س: موتیا بصارت میں کس طرح مزاحم ہوتا ہے؟

ج: وہ روشنی کی شعاعوں کو کورہ چشم کے اندر داخل نہیں ہونے دیتا۔

س: کیا آنکھوں کو مدد سے زیادہ استعمال کرنے سے کبھی موتیا پیدا ہو سکتا ہے؟

ج: جی نہیں۔

س: کیا موتیا موروثی ہوتا ہے؟

ج: جی نہیں۔

س: کیا موتیا کسی دوا کے استعمال سے اچھا ہو سکتا ہے؟

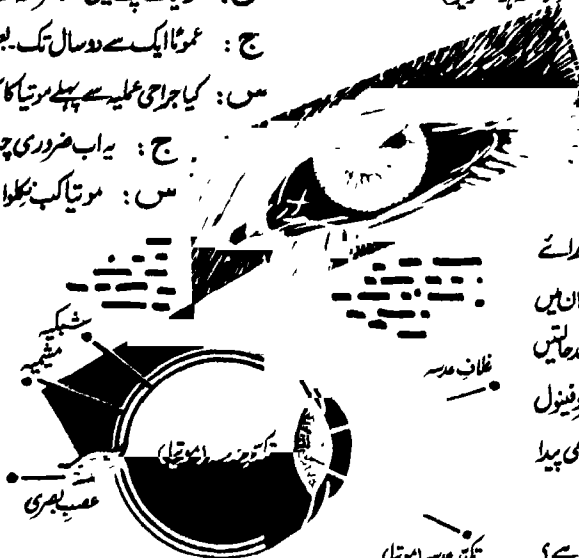
ج: جی نہیں۔

س: کیا موتیا کا بننا کسی ترکیب سے روکا جاسکتا ہے؟

ج: عموماً موتیا بننا نہیں روکا جاسکتا۔

س: کیا موتیا خود بخود اچھا ہو جاتا ہے؟

ج: جی نہیں۔



مریض ایسے چشمہ کو لگا نہ سکے گا۔ مزید برآں ممکن ہے کہ آپریشن کی ہوئی آنکھیں روشنی کی چکا چوند نہایت پریشان کن ہو۔

س: جب ایک ہی آنکھ میں موتیا ہو تو اُسے کب نکلا دینا چاہیے؟

ج: جب اُس میں حد سے بچتہ ہو جانے کے امکانی علامات نمایاں ہونے شروع ہو جائیں۔ اگر اب نہ نکالا جائے گا تو اندیشہ ہے کہ شدید درم پیدا کر دے، جس سے آنکھ ضائع ہو کر بالآخر مستقل نابینائی ہو سکتی ہے۔

س: ایک آنکھ پر آپریشن کرانے کے بعد دوسری آنکھ کا آپریشن کتنے وقفے کے بعد ہونا چاہیے؟

ج: چار سے چھ ماہ کے وقفے کے بعد۔

س: کیا موتیا کے آپریشن سے پہلے کوئی خاص تدبیر اختیار کرنے کی ضرورت ہے؟

ج: جی ہاں، ضرورت ہے۔ عام صحت کا مکمل طبی امتحان اور دانتوں کا امتحان کرانا ضروری ہے۔ ذیابیطس ہو تو آپریشن سے پہلے اُس کی روک تھام ضروری ہے۔ کوئی مرکز سرائیت، مثلاً دانتوں کی خرابی ہو تو اُس پر پہلے صاف و پاک اور دُر کرنا چاہیے۔

س: موتیا کے آپریشن میں کیا کیا جاتا ہے؟

ج: کرہ چشم کے اندر سے ابراؤ کو مکدر (فیر شفاف) عدسہ کو نکال دیا جاتا ہے۔

س: کیا یہ آپریشن خطرناک ہوتا ہے؟

ج: جی نہیں۔

س: کیا یہ آپریشن دردناک ہوتا ہے؟

ج: جی نہیں۔

س: کس قسم کی بے حسی پیدا کی جاتی ہے؟

ج: بالوں میں مقامی بے حسی پیدا کی جاتی ہے۔ نوکین جیسی دواؤں کو قطرے آنکھ میں پٹکائے جاتے ہیں۔ نوکین کی پگھلائی بھی کرہ چشم کے پیچھے لگائی جاتی ہے، لیکن بچوں میں عمومی بے حسی (داروئے بیہوشی استعمال کر کے) پیدا کی جاتی ہے۔

س: شنگان کس مقام پر دیا جاتا ہے؟

ج: آنکھ کے سفید حصہ کے حاشیہ پر اوپر آنکھ کے رنگ دار حصہ میں۔

س: موتیا نکلنے کے آپریشن کو انجام دینے میں کتنا وقت صرف ہوتا ہے؟

ج: تیس سے چالیس منٹ تک۔

س: آپریشن کے بعد مریض کو کب تک بستر پر رہنا چاہیے؟

ج: چھ سے سات دن تک۔

س: کیا خانگی نرسوں کا رکھنا ضروری ہے؟

ج: جی ہاں، پہلے دو دنوں تک۔ جب کہ دونوں آنکھوں پر پٹی بندھی ہوئی ہوتی ہے۔

س: مریض کو شفا خانہ میں کتنے دن تک ٹھہرنا چاہیے؟

ج: ایک ہفتہ سے دس دن تک۔

س: کیا آپریشن کے بعد کارنامہ دردناک ہوتا ہے؟

ج: جی نہیں۔

س: آپریشن کے بعد کن کن ہدایات کی پابندی کرنی چاہیے؟

ج: معمولی ہدایات یہ ہیں کہ آپریشن کی ہوئی آنکھ پر گرم رفا دے گرم پانی میں پھگوئی ہوئی گتیاں یا سینک رکھے جائیں اور دوا کے قطرے پٹکائے جائیں۔ اس سے اندامال جلد ہوتا ہے اور قویع سرائیت کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

س: کیا آپریشن کے بعد خاص قسم کی غذائیں ضروری ہوتی ہیں؟

ج: جی نہیں، بشرطیکہ مریض ذیابیطس میں مبتلا نہ ہو۔

س: موتیا کا آپریشن کس حد تک کامیاب ہوتا ہے؟

ج: 90 فی صد سے زائد حالتوں میں بہترین بصارت (سینکس لگنے کے ساتھ) بحال ہو جاتی ہے۔

س: کیا موتیا ایک بار نکال دینے کے بعد پھر کبھی ہو جاتا ہے؟

ج: جی ہاں، بعض حالتوں کی تقریباً دس فی صدی میں موتیا مکرر ہو جاتا ہے۔

س: موتیا کے آپریشن میں کیا کیا پیچیدگیاں رونما ہو سکتی ہیں؟

ج: (الف) آنکھ کے اندر جریان خون (نزف)

(ب) آپریشن کے بعد زخم میں وقوع سرائیت۔

س: کیا اصلاح یافتہ طریقوں کی وجہ سے پیچیدگیاں کم ہو گئی ہیں؟

ج: جی ہاں، زخم میں ٹانگا لگا دینے کے اصلاح یافتہ طریقوں کی وجہ سے جریان خون درحقیقت اب شاذ ہی ہوتا ہے اور انٹی بائیوٹک ادویہ

بیماریوں کی وجہ سے چہرہ پر پیدا ہو جاتے ہیں کسی دوا یا ترکیب سے دور کیے جاسکتے ہیں؟

جواب: ایسی کوئی دوا نہیں ہے، جس سے جلد پر کے مستقل داغ دور کیے جاسکیں۔ اس زمرہ میں برص کے سفید دھبے شامل نہیں ہیں، جن کا علاج ابتدائی درجہ میں داخلی اور خارجی دواؤں سے بیشتر صورتوں میں ممکن ہے۔ چہرہ پر مہاسے اور چھپک کے داغ اور گڑھے بہت بدنامی پیدا کرتے ہیں۔ نفسیاتی امراض کے معالج بیان کرتے ہیں کہ جلدی بدنامی چھپک کے داغ، مہاسوں کے گڑھے اور دھبے وغیرہ بہت گہرا لکھناؤں کی نفیاتی اثر پیدا کر سکتے ہیں، جس سے بالخصوص عورتیں بہت متاثر ہوتی ہیں۔



وقوع سرایت کو ایک نادر حادثہ بنا دیا ہے۔

س: اگر موتیا نکلنے کے بعد جریان خون واقع ہو جائے تو کیا اس سے بصارت جاتی رہتی ہے؟

ج: اگر جریان خون بہت زیادہ ہو تو ممکن ہے کہ بصارت جاتی رہے۔ خفیف جریان جذب ہو کر کوئی ضرر نہیں پہنچتا ہے۔ حفظ ماتقدم کی غرض سے زخم میں احتیاط کے ساتھ ٹانگے لگا کر مریض کو سکون کے ساتھ بستر میں لیٹائے رکھنا چاہیے۔

س: کیا آپریشن کے بعد سرایت واقع ہو جانے سے بصارت چلی جاتی ہے؟

ج: اگر سرایت شدید ہے تو بصارت ماؤف ہو جاتی ہے، ورنہ خفیف سرایت سے بصارت پر اثر نہیں پڑتا۔

س: کیا موتیا نکال دینے کے بعد آنکھ بد شکل ہو جاتی ہے اور کیا زخم کا کوئی داغ باقی رہ جاتا ہے؟

ج: جی نہیں ایسی کوئی بات نہیں ہوتی۔

س: کیا آپریشن کر لینے کے بعد عینک لگانا چاہیے؟

ج: جی ہاں، لگانا چاہیے۔

س: آپریشن کے بعد آنکھوں سے کام لینے کی اجازت کتنے دنوں میں ملتی ہے اور دوسری سرگرمیاں کب اختیار کی جاسکتی ہیں؟

ج: گھر میں معمولی نقل و حرکت کی اجازت، دو ہفتے بعد۔

پڑھنے کی اجازت، چار ہفتے بعد۔

تمام کام کاج حسب معمول، چھ ہفتے بعد۔

غسل، تین ہفتے بعد

موٹر پر سواری یا سیر، تین ہفتے بعد

موٹر خود چلانے کی اجازت، چار ہفتے بعد

ہلکا کام کاج، چھ ہفتے بعد

زیادہ محنت کا کام، آٹھ ہفتے بعد

ازدواجی تعلقات، چار ہفتے بعد

جلد کے داغ دھبے، مہاسوں چھپک وغیرہ کے گڑھے

سوال: کیا جلد کے داغ دھبے بالخصوص وہ جو چھپک وغیرہ جلدی

لیکن اب جدیدین تراسی کی ترقی کے ساتھ ایسے بنیاد داغ دھبوں کی تکلیف یا خطرے کے بخوبی دور کیا جاسکتا ہے اور اچھے تحقیق بخش نامہ حاصل ہوتے ہیں۔

لوہ عمل

اس میں اذیت مقام کی جلد کو چھیل کر یا گھس کر صاف دھوا کر دیا جاتا ہے یا کاربدانی عصری "ریگ مالی" جراحیات کی ایک قسم ہے۔

یہ عمل ایک سخت تاروں کے برش سے کیا جاتا ہے۔ برش تاروں کا شکل کا ہے جسے برقی طاقت سے گھمایا پھرایا جاتا ہے (مکئی کا تار لگا کر اسی طرح جس طرح مدان سازی کے گھسنے یا گڑھے صاف کرنے کے آلات میں برقی تار لگا کر ان کو تیا گڑش دی جاتی ہے)۔

طریقہ کار نہایت سادہ صاف اور نفیس ہوتا ہے۔ اوسط چہرہ کو ہموار نہ میں تقریباً ایک گھنٹہ لگتا ہے اور خفیت سادہ یا تکلیف کا احساس صرف وقت ہوتا ہے جب کہ جی پیدا کرنے کے لیے جلد کو ٹھنڈک —————

جلد پر کے بال وغیرہ صاف کر کے اُسے الگ الگ لگا کر پاک کر کے — مل کلورائیڈ کی پھواری ڈال کر ٹھنڈا اور ٹھنڈا کر دیا جاتا ہے۔ تقریباً ۳۰ سیکنڈ میں اوراق ہو جاتا ہے۔ حامل گڑشی برش کو جلد پر ہستے گھنٹہ ہے اور ہر ایک تین تین منٹ کے وقفہ پر کام کرتا ہے جس کے لیے وہ صرف اسی قدر رباؤ —————

تسہ جو ضروری ہو۔ گھسے ہوئے نواضیل یا لمب (اصل عربی لفظ طبع ہے) خود ریش سے دور ہوتا رہتا ہے اور میدان عمل ہمیشہ صاف صاف دکھائی

دیتا رہتا ہے۔ جلد تارنے یا گھسنے کا کام

بقدر ضرورت ٹھیک طور پر کرنا چاہیے۔ داغ یا گڑھے کا وسطی رقبہ اتنی گہرائی تک گھسا جانا چاہیے کہ اُس کے نشانات کمزور نہ ہوں۔ گڑھے یا نشیب کے عمیق حصہ کو اس طرح گھسنا چاہیے کہ اُس کے گرد گرد کی جلد ہموار اور چمکی ہو جائے۔ جلد کا انجماد ختم ہو جانے کے بعد عروق شریعہ سے خون بہنا شروع ہو کر تقریباً بیس یا تیس منٹ تک جاری رہتا ہے۔ حیرت ہے کہ اس قدر کم عرصہ تک جریان خون جاری رہتا ہے۔

تقریباً دسویں دن زخم پر سے ٹھنڈا کر جاتا ہے اور ایک ہمواری جلد باقی رہ جاتی ہے، جو قدرے رنگ دار نظر آتی ہے۔ یہ رنگ جلد ہی پھیکا ہو کر ایک ملائم اور بے داغ جلد باقی رہ جاتی ہے۔

یہ طریقہ نہایت سادہ اور کارگر اور گزشتہ زمانہ کے سخت و دردناک طریقوں کے مقابلہ میں بہت زیادہ ترقی یافتہ ہے۔ کیوں کہ اس میں نہ تو داغنا پڑتا ہے اور نہ تیز و تند کاوی اور یہ (جلادینے والی دوائیں) لگانی پڑتی ہیں اور نہ علاج کا آخری نتیجہ مشکوک اور بے روک ہوتا ہے۔ درحقیقت ایسی جلد خراشی یا جلدی "زندہ کاری" (ABRASION OR PLANING OF THE SKIN) اب عصری "ریگ مالی جراحیات" (SAND- PAPER SURGERY) کا ایک اہم شعبہ ہے۔ یہ اب ایک نہایت سادہ اور سہل العمل حسن افراطیہ ہو گیا ہے جس سے مغربی ممالک کی خواتین بکثرت فائدہ اٹھاتی ہیں۔

ہمد صحت اور ڈاک خانہ

ادارہ کو ہر ماہ کافی تعداد میں رسالہ نہ ملنے یا دیر سے ملنے کی شکایت میں خطوط وصول ہوتے ہیں۔ ہمد صحت ہر ماہ مقررہ تاریخ پر نہایت پابندی کو ملحوظ رکھ کر ڈاک کی بجائے ڈاک کے ذریعہ کی جاتی ہے۔ اگر کوئی کہیں یا کوئی اور لفظ استعمال کیجیے کہ بہت سے صاحب کو رسالہ نہیں ملتا ہے ضرور صاحبان کے خطوط ملنے پر ان کو دوبارہ رسالہ بھیج دیتے ہیں لیکن ضرورت اس کی کہ ضرور صاحبان کی اپنے اپنے علاقے کے ڈاکخانے کو جس سلسلے میں بھیجیں اور ضروریں ڈاکخانے کے ذریعہ جڑا جے بھی گزرا کر کہہ اگر ہمیں بھیجیں ہم کو صلاہت بھیجنے کے لیے تیار ہیں۔ ادارہ

رعایتی اسکیم

ہمد صحت اپنے نئے وعدوں پر عمل پیرا رہتی ہوئی ترتیب دلا چکے مضامین اور معلومات کے ساتھ ان کی اطلاع دہی برقرار رکھتی ہے۔ ان نئی و جدید چیزوں کے بارے میں ————— آپ ہمد صحت کا مطالعہ نہیں کیا تو گویا ایک جہاں میں رہتے ہوئے ہمد صحت سے ہندو سے ٹھنڈے کے لیے نئی رعایتی اسکیم سے فائدہ اٹھانے کے لیے نہ تھے کہ جہاں نہ تھے وہیں وہیں کے لیے ہمد صحت کو ————— یا ایک سال کے لیے ہمد صحت کو ایک سال کے لیے اپنے کسی عزیز دوست کو خریدار بنائے۔ ہمد صحت کا مطالعہ زندگی کی نئی راہیں آپ کھول دے گا۔ ادارہ

حسِ ارتقا

شاعرِ عرفی

اک شگوفہ مسکرا کر پھول میں ڈھلتا ہوا
چلبلیکے پن سے ہمکتا اور آغوشِ بوتا
پیار کی نظروں سے لفظوں کے اگر کیجئے خطاب
تو دھپ پی کر ماتا کی گود میں پلتا ہوا
انس و شفقت کا تاثر دے کے باز دکھولتا
تا حدِ مقدور دے گا اپنی بھاشا میں جواب

پالنے میں ایک بوسے کی طرح سوتا ہوا
جب بھی پنگوٹے کے جھونکوں میں کی آجاؤ گی
ابتداءً زیر لب "رُوں رُوں" میں اظہارِ ہنر
خواب کے اندر کبھی ہنتا، کبھی روتا ہوا
نیند اڑ جائے گی، رُخ پر برسی چھا جائے گی
اور اس کے بعد طبلِ جنگ گریہ بنے خطر

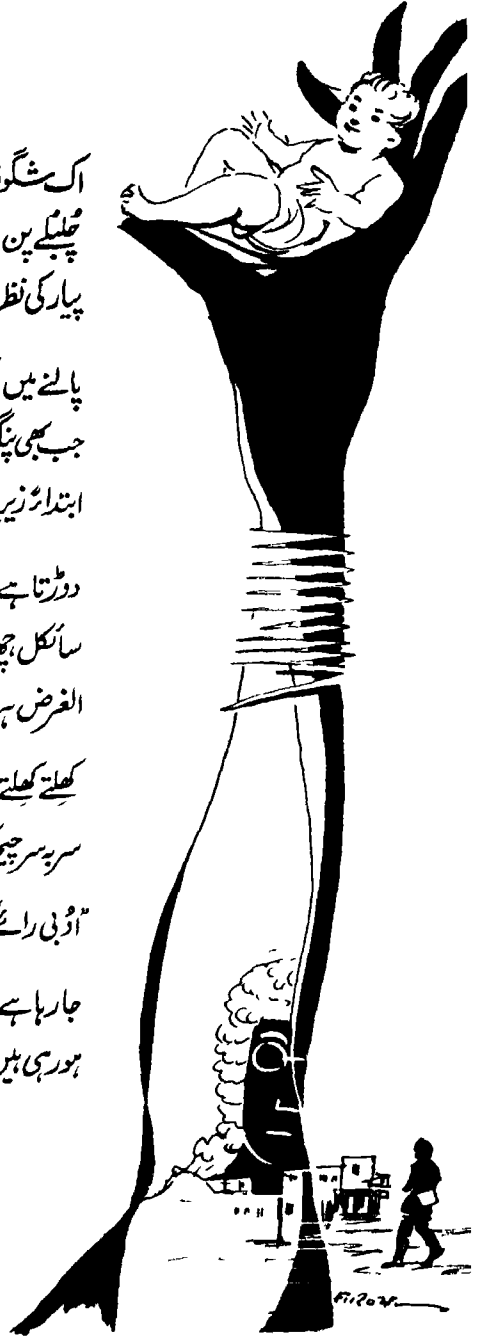
دوڑتا ہے بے تکلف ہر طرف گھنٹوں کے بل
سائیکل، چھتری، چھتری آجائے جو بھی داؤق
الغرض ہر خواہشِ دل، اضطرابی ہوا بھی
ٹب کے اندر جھیل میں جیسے لہکتا ہو کنول
چاہتا یہ ہے، کھڑا ہو جائے، اپنے پاؤں پر
گیند میں بک مارنے کی مشق جاری ہوا بھی

کھلتے کھلتے، پٹے پٹے آچکا دمِ ناک میں
سر پر سرچمپک زدہ چہرہ ہی، یا تلے کا بھین
اُڑنی رائے کا نیا اسٹک دلایا جائے گا
جا چھپے گلوں کے پیچھے، گیند ہے اس تاک میں
ہو چکا ہے کمپنی کا نام اور پالش ہرن
جونیر اسکول میں پڑھنے بٹھایا جائے گا

جار ہا ہے والہانہ شان سے اسکول کو
ہور ہی ہیں امتحان کے واسطے تیاریاں
مقصدِ ہستی بنا ڈالا ہے اس معمول کو
رات کے دو دو بجے تک نیند آنکھوں میں کہاں

دوسرا کامرس کا پرچہ تھا بیرونِ نصاب

پھر بھی گرا لٹنے چاہا، رہے گا کامیاب



اپنی ذمے داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے لئے
آپ کو توانائی کی ضرورت ہے



اس زمانے میں انسان پر طرح طرح کی ذمے داریاں مسلط ہیں جو اس کی صحت کو اندر ہی اندر
کھائے جاتی ہیں۔ اس کا مداوا عام خوراک سے نہیں ہو سکتا۔ اس کی صحت اور توانائی کو
برقرار رکھنے کے لئے تو سنکارا جیسی بھرپور غذائیت کی ضرورت ہے جو اس کے جسم اور
دماغ دونوں کو قوت بخشنے۔

سنکارا ایک جنرل ٹانک ہے جس میں بھرت ڈیٹا منز، معدنی اجزاء اور جبری بوٹیاں اس
خوبی سے شامل کی گئی ہیں کہ یہ ہر موسم میں اور ہر عمر کے لوگوں کے لئے یکساں مفید ہے۔



سنکارا آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے بے مثل ٹانک



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور

ساتویں دن

کوثر چاند پوری



ایک گھنٹہ؟ — کمار چونک گیا گویا اس کی برف کی مانند جہی ہوئی سو گوار زندگی ایک گھنٹہ تک اور اسی طرح بخمد پڑی رہے گی۔ وہ تبدیلی کی طوفانی دریا اور آگے نہ بڑھے گی۔ اس نے پاؤں سیٹ لیے اور آرام کرسی کے تکیہ سے ہلک کر اس کے اندر سما گیا۔ ٹہرے میں سے گلاس اٹھا کر



ہاتھ میں لے لیا اور دھو سوپ کرنے لگا — دھوا اور چھت میں لگا پکھا ایک دھوکہ ہے۔ نہایت بھونڈا فرب اس سے احساس کی گری نہیں بھتی میں ٹھنڈک چاہتا ہوں نہایت پرسکون اور ٹھنڈی سی ٹھنڈک — میں جینا چاہتا ہوں اپنے لیے مکلا کے لیے اور ان تمام مقاصد کے لیے جو ہر لمحہ خیال کے وسیع سمندر کی سطح پر ٹیکوں کی مانند ابھرتے اور بھونٹتے رہتے ہیں۔ اس کی آنکھیں نیم دائیں — پکھا گھوے جا رہا تھا گرم ہوا کی لہجہ پورے کمرے میں ناع رہی تھیں، بگوں اور بھوتوں کی طرح ان کی لمبی اور رنگی ہانگیں تھوکتی محسوس ہو رہی تھیں اور مکلا کی بھگی ہوئی آنکھیں اس کے شعور پر چھپ کر رہ گئی تھیں اس نے گھبرا کر دھوکا ایک بڑا سا گھونٹ حلق میں ادھڑن لیا، اس کے فوراً بعد دوسرا اور پھر تیسرا، گلاس کی تہ میں اب چند قطرے ہی باقی رہ گئے تھے اس نے خالی گلاس ٹہرے میں رکھ کر حسیب سے ایک رپے کا نوٹ نکالا اور گلاس کی تلی کے نیچے دبا کر آنکھیں بند کر لیں — کمار بڑے حسین اور دل کش نقوش کا ہونہار توجہ ان تھا۔ چند سال پہلے اس نے امتیاز کے

دیوندر کمار کو کشت سیکنڈ گلاس وینٹک روم میں پکھے کے نیچے بیٹھا تھا۔ ایک دم اپنی جگہ سے اٹھ کر اس نے ایک آرام کرسی کھینچ لی اور اس پر لیٹ کر دونوں پاؤں میز پر پھیلا دیے، چھت میں لگا پکھا گھونٹا رہا اور اس سے رنگی ہوئی گرم ہواؤں کی لہریں دیواروں، کرسیوں اور دروازوں سے ٹکراتی رہیں۔ اسی وقت ریلوے ریفریشنٹ روم کا دلانے اندر آیا اور کمار کے سامنے کھڑا ہو کر بولا۔

آرٹج ہونا صاحب!

آرٹج؟ — نہیں!

دھو! — کچھ تو ضرور ہونا گری بہت ہو رہی ہے۔

ہاں! — ہوں! — لے آؤ۔

ابھی لایا، گاڑی اور ایک گھنٹہ لیٹ ہو گئی ہے۔

کمار نے پھر پاؤں پھیلا دیے اور آنکھیں بند کر لیں۔ فوراً اس کے کانوں میں ایک نفرتی اور ٹھنڈی، رسیلی آواز گونج گئی۔

کمار تم نے میری خوشی اور اطمینان کا گلا گھونٹ دیا ہے۔ تم نے ایک زندگی کو اجاڑ دیا اور پھر ایک حسین چہرے پر چمکتی ہوئی دو بڑی، بڑی خوبصورت اور ڈبڈبائی ہوئی آنکھیں ذہن پر ابھڑ آئیں۔ مکلا اس کی بیوی سامنے کھڑی تھی۔ اس کے گلابی رخسار مٹھائے ہوئے تھے لمبی گھنی پلکوں پر آنسوؤں کی بوندیں لرز رہی تھیں جیسے سیاہ دوسے میں الجھے سچے موتی دمک رہے ہوں — دھو صاحب!

ریلوے ریفریشنٹ روم کے بلے نے سامنے کھڑے ہوئے جبکہ کو اچانک پرے دھکیل دیا۔ ٹھیک ہتی ہو مکلا میں تمہارا محجم ہوں!

دھو صاحب! — ہوائے میز پر ہاتھ مار کر بولا گاڑی ایک گھنٹہ اور لیٹ ہو گئی۔

ساتھ اردو میں ایم۔ اے کیا تھا اور جلد ہی ایک مقامی کالج میں لیکچرار بن گیا تھا۔ دیکھنے میں وہ بالکل تن درست تھا چہرہ پر لالی جھلک رہی تھی، ٹھٹھوں میں سرخ ٹورڈوں کا جال یوں بچھا ہوا تھا جیسے سمندر میں مچاں لی باریک باریک شاخیں پھیلی ہوئی ہوں، نوکری ملتے ہی کمار نے ڈاکٹر کے لیے عنوان رجسٹر کر لیا تھا اور اپنے نگراں کے مشورے سے ریسرچ شروع کر دی تھی۔ موضوع بڑا دل چسپ اور دلورہ انگیز تھا۔ اُردو ادب میں آنادی کی نثر پر، وہ شروع ہی سے وطن پرستی کے جذبات سے سرشار تھا اس کا مضبوط عقیدہ تھا کہ اُردو نے ملک کی نجات میں غماں جھڑپا ہے اس نے ہر مرحلہ پر ٹھنڈے سینوں میں چنگاریاں سلگائی ہیں اور ایسے انقلابی نور سے وضع کیے ہیں جو تاریخ میں جذب ہو گئے ہیں۔ یہ گاندھی جی کی چلائی ہوئی ستیگرہ میں بھی گونجے ہیں اور سائنس کمیشن واپس جانکی تحریک کے دوران میں بھی لوگوں کو گرامے رہے ہیں اور اُس وقت بھی ٹھنڈے نہیں ہوتے جب گھوڑا سوار پولیس نے ایک دم ان جھٹوں پر ہل بول دیا تھا جو کالی جھنڈوں سے مشن کا استقبال کرنے کے لیے لکھنؤ میں ٹھکل پڑے تھے ان میں جو اہل لال نہر بھی تھے اور گووند بھپنت بھی۔ پولیس نے دونوں ہاندا دھندلا سٹھیاں برساتی تھیں، ان میں سے بہت سی باتیں کمار نے میری کہانی کے انگریزی ایڈیشن میں پڑھی تھیں اور اسے معلوم تھا کہ اس خطناک موقع پر بھی انقلاب زندہ باد اور سائنس کمیشن واپس جاؤ کے فلک شگاف نعروں نے زمین و آسمان کو ہلادیا تھا۔ انھیں وجہ سے کمار کو اُردو سے محبت تھی۔ بہت گہری اور غیر فانی محبت۔ اسی محبت کا نتیجہ تھا کہ اس نے کالج میں اُردو کی تھی اور پھر اُردو پڑھنے ہی پر ملازم ہو گیا تھا۔ ریسرچ بھی شروع کر دی تھی عنوان اس کے بھان سے گہری مناسبت لکھتا تھا وہ بڑی مرگرمی اور شفولیت سے مقالہ لکھ رہا تھا۔ لکھنے کے دوران میں ایسا لگتا جیسے سینہ میں سمندر موجیں مار رہا ہو بعض نظریں پڑھ کر وہ جھوٹے لگتا اور اس نظم پر تو وہ دیر تک سر دھتا رہا تھا، جس میں پڑانے نظام اور انگریزی سامراج کے چلنا چور ہو جانے کی غمزدگی تھی۔

کیا ہند کا زنداں کانپ رہا ہے گونج رہی ہیں تکیں
اکٹائے ہیں شاید کچھ قیدی اور توڑ رہے ہیں زنجیریں

سنہلو کردہ زنداں گونج اٹھا چھٹو کہ وہ قیدی چھوٹ گئے اٹھو کہ وہ ٹھٹھیں دیواریں دوڑو کہ وہ ٹوٹیں زنجیریں اور ابھی اس کا ایک چوتھائی کام بھی نہ ہوا تھا کہ کلاس کے ساتھ باندھ دیا گیا وہ سوچتا ہی رہ گیا نہ جانے ہندوستانی رسم و رواج کے مطابق یہ کیوں ضروری ہے کہ ادھر لڑکا نوکر ہوا اور ادھر ماں نے اُس کی شادی کا سوال اٹھایا۔ سوال ماں کا اٹھایا ہوا تھا وہ انکار نہ کر سکا اور جب کلا بیوی کی حیثیت سے اس کے کمرے میں داخل ہوئی تو اُسے یوں لگا جیسے عین پوجکے وقت کسی نے شراب سے بھری مڑی سامنے رکھی ہو وہ اکثر غالب کا یہ شعر گنگنا یا کرتا تھا۔

پوچھ مت وجہ سیاه مستی را با پ تپن

سایہ تاک میں ہوتی ہے ہما موج شراب

لیکن یہ موج شراب اس کے شور کو چھو بھی نہ سکی اور غالب کا یہ خیال عملی اور تجرباتی حقیقت کی شکل اختیار نہ کر سکا سامنے کلا کا سجا سجاا بت تھا اور ذہن میں ان کتابوں کے ادراک اٹ رہے تھے جو عد سے لے کر اگست ۱۹۴۷ تک اُردو کے وہ کارنامے بیان کر رہی تھیں جو اس نے ملک کے پیروں سے غلامی کی زنجیریں کاٹنے کے سلسلہ میں انجام دیے تھے۔ ایک طرف مولانا صہبائی کے گولی ماری جارہی تھی دوسری طرف غلامی ادارہ وطنی کے مصائب میں گرفتار تھے اسی کے ساتھ مزید شکوہ آبادی کو کالے پانی بھیجا جا رہا تھا اور پھر چلبست لکھنؤ نے بالکل نئے انداز سے نعرہ ریزی شروع کر دی تھی۔ اردو تاریخ کی یکتا میں تھیں کہ بولتی ہی جارہی تھیں۔ تاریخ اپنی منزلیں مقدس کرتی ارتقا کی طرف جارہی تھی ایک منزل کا سوار دوسری منزل سے بالکل مختلف تھا۔ ارتقا کا قافلہ ہمیشہ اسی طرح منزل بہ منزل چلا کرتا ہے۔ پہلی رات پھر دوسری اور تیسری۔ اسی طرح نہ جانے کتنی راتیں گزر گئیں کلا کی آنکھوں سے پہلی رات کو جو جھڑی لگی تھی وہ لگی رہی اس نے کھلنے کا نام تک نہ لیا اور کمار اپنے کام میں مصروف تھا جیسے اس کی زندگی میں کوئی تغیر نہیں ہوا۔ چھستان حیات میں بہار نہیں آئی خزاں کے جھونکے بھی نہیں چلے اور بادِ موسوم کا گزر بھی نہیں ہوا۔ وقت کا تیز رفتار طوفان آخر کار نئے سال کی پہلی تاریخ سے جا کر نئے زور سے ٹکرایا کہ خود کمار بھی چونک گیا اور چہچلا کہ

ہاں ہے اور اس کا ماحول کتنا سوگوار ہے مقالہ مکمل ہو چکا تھا صرف بیٹی
بہ صفات کا تعارف لکھنا رہ گیا تھا اور بیلوگرافی (Bibliography)
سے نظر ڈالنی باقی تھی اور بس۔ ایک دن وہ رات کے وقت اپنی چھوٹی سی
ری میں درسی پریشیا لکھ رہا تھا بہت سی کتابیں پھیلی ہوئی تھیں ان میں
بھکلی ہوئی تھیں اور کچھ بند رکھی تھیں اور ان میں کاغذ کے چھوٹے چھوٹے
بے نشانی کے طور پر لگے ہوئے تھے۔ ادھر ادھر بہت سے کاغذات بے ترتیبی
بھرے ہوئے تھے، مگر دفتر کلا اپنی سیلابی آنکھوں کے ساتھ اندر داخل
نہیں کیا کرتے لگا ہیں اٹھا کر اس کی طرف دیکھا ایسا لگا جیسے وہ کسی ایسے وجود
انہ دیکھ رہا ہو جو سوتے ہیں اس کے سامنے آگیا ہو۔

دن بھر لکھنا، رات بھر لکھنا۔ ہر وقت لکھنا!۔۔۔ کلا کے
بے غصہ نہ تھا اب بے زاری بھی نہ تھی، مگر ایک چھین ضرور تھی لکھانے اسے
بس کیا بھی اور نہیں بھی کیا۔

میں کہتا ہوں میرے پاس وقت ہی کہاں ہے لکھنے کا، جتنا چاہتا
ہاں، انا کہاں لکھ سکتا ہوں۔ کاش ہر وقت لکھ سکتا!
وقت میرے پاس بھی نہیں ورنہ میں اپنی ساری عمر آپ کو لکھنے کے
بے دیتی!

اچھا تمہارے پاس بھی نہیں۔ کیوں نہیں؟
اس کی آنکھوں سے مینہ برس پڑا اور پہلی مرتبہ لکھنے کے احساس میں
اری سی آئی اس نے چند لمحوں کے اندر سب کچھ سمجھ لیا۔

ہاں تمہارے پاس بھی نہ ہوگا۔ روتی رہتی ہوتا!
لکھا چپ ہو گیا اس کی چھاتی میں آگ سی جل اٹھی اور ایسا لگا
ہاں وقت کلا لائبریری میں نہ کھڑی ہو بلکہ ڈی۔ ایچ لانس کا کوئی عمدہ
دل کھلا سامنے رکھا ہو مگر وہ بے چارہ نہ لکھ سکتا تھا۔ عینک کی مدد سے بھی
اس کے پاس وہ بینائی ہی نہ تھی جو ان صفحات پر چھپے ہوئے حروف کو
لکھتی۔ لکھا کھڑا ہو گیا اور بڑی سنجیدگی سے بولا۔

”کلا جاؤ اپنے کمرے میں جاؤ اب میں بھی کاغذات سمیٹ رہا ہوں!“
انے ادھر ادھر پھیلے ہوئے کاغذات اور کھڑی ہوئی کتابیں جلدی جلدی
کرنا شروع کر دیں اور کچھ اہمیت مناسبت مقامات پر جانے لگا اور ٹپکے
سنہڑ دھا کر کرسی پر بیٹھ گیا صبح ہو چکی تھی۔ اور ب میں آسمان کے کناروں

پر ڈھکے ہوئے سیاہ رنگ کے حاشیوں کو اکھرنے والے آفتاب نے جلدی جلدی
لکنا شروع کر دیا تھا وہ سوچنے لگا، کیا کروں؟۔۔۔ کلا در رہی ہے اور
شاید اسی دن سے رو رہی ہے جس دن سے یہاں آئی ہے اس کے آنسو صرف
مجھے نظر آتے ہیں وہ رازداری کی موٹی چادر اوڑھ کر روتی ہے۔۔۔ پھر میں
کیوں کر اس کے آنسو پوچھ سکتا ہوں؟۔۔۔ جس کام کو انسان اور قدرت
دونوں مل کر انجام دیتے ہیں اسے صرف انسان کیوں کر پورا کر سکتا ہے میں
لکھ سکتا ہوں اس لیے کہ وہ تنہا میرا کام ہے مگر اپنے اندر سوتے ہوئے شوہر
کو کس طرح جگا سکتا ہوں اس کی آنکھیں کھولنے کے لیے قدرت کا میرے
ساتھ ہونا بھی ضروری ہے کیا کہہ دوں کلا سے کہ یہاں سے چلی جاؤ اپنے چچی کو
کہیں اور جا کر تلاش کرو۔۔۔ مگر اس سے اصل مسئلہ کہاں حل ہو سکتا
ہے۔ عورت دوسرے دروازے پر آسانی سے نہیں جایا کرتی وہ ایک ہی جگہ کھڑی
پیروں کے ناخنوں سے زمین کرید کر اپنی زندگی اور اس کی مستویوں کو تلاش کرتی
رہتی ہے جیسے کھدائی کی اس معصوم مہم کے بعد اورا اور اجنٹا زمین کے اندر سے
نکل آئیں گے۔ تاج محل کے مینار مٹی کے ڈھیر سے جھانکنے لگیں گے اور اسی
وقت ایک آواز اس کے کانوں میں آئی، جیسے بہت دور سے اُسے کوئی پکار رہا ہو۔

کلا گھبراؤ نہیں!
تمہارے جسم کی مشین بالکل درست ہے۔
بس دو ایک جگہ کچھ یوں ہی سازنگ آگیا ہے۔
گھبراؤ نہیں، میرے پاس آجاؤ!
اور سیدھا آگرہ کا کھٹ لوں یہیں ملوں گا اور تمہیں تاج محل کی سیر
کراؤں گا۔

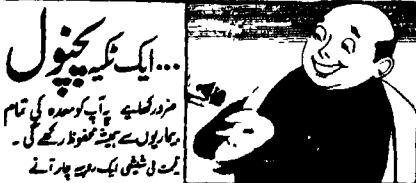
یہ ڈاکٹر اسحق بول رہا تھا اس کا پڑا سا ساتھی اور غلط دوست جس نے
نفسیات میں بڑا کمال پیدا کیا تھا اور ڈاکٹری کے کئی سرٹیفکیٹ بیرونی ممالک
سے حاصل کر چکا تھا۔ وہ آگرہ، دہلی اور اتر پردیش کے اکثر مقامات پر اپنے فنی
کمالات کے باعث کافی مشہور تھا۔ لکھنؤ میں اس کا نام ٹیٹل کے اوراق اُٹھنے لگا۔
آگرہ کے کی طرف جانے والی پہلی ٹرین جتنا تھی جو ٹپک گیا رہے روانہ ہو جاتی
تھی وہ بے چینی سے۔۔۔۔۔ وقت کا انتظار کرتا رہا اور ٹپک، اُٹپکے
اسٹیشن پہنچ گیا۔ گاڑی نصیحت گھنٹ ٹیٹ تھی اور ابھی ابھی بولنے نے اُسے
تاکا کہ ایک گھنٹہ اور لٹ ہو گئی وہ ڈھنگ روم میں ٹا مارا روٹھا اور آرنج

توجہات کی سوسنی کی اندھیری کوٹھری سے نکل کر ہر طرف تقسیم ہو رہی ہیں۔ میری بات پر بھروسہ کرو اور غور سے سنو میں کیا کہہ رہا ہوں۔ اس نے ڈکشت کو خوب ہنسنے لگا۔

مسٹر دیو ندرکار ڈکشت تم اچھے ہو، میں نے تمہیں جگا دیا ہے۔ اب تم جاگتے ہی رہو گے۔ ایک ہفتہ یہاں ٹھہر کر اپنے گھر چلے جاؤ۔ کلائی آنکھوں میں بھرے ہوئے آنسو خشک ہو گئے اس کی زندگی میں مسکراہٹیں بھگ گئیں۔

کار غور سے اسحق کی سمندر جیسی گہری اور نیلی آنکھوں میں جھانکتا رہا ان میں بڑی بڑی لہریں دوڑتی، چلتی نظر آرہی تھیں اور ہر لہر جیسے اسے ساحل مرادی طرف بہانے لیے جارہی تھی۔ چھ دن آگرہ قیام کرنے کے بعد ساتویں دن وہ اپنے گھر پہنچ گیا۔ اس کی زندگی بڑے اطمینان اور مسرت سے گزرنے لگی۔ کبھی کبھی وہ حیران ہو کر سوچنے لگتا تھا۔ سات دن میں اتنا بڑا انقلاب؟ اور پھر دوسرے ڈاکٹر اسحق بولتا سنا دیتا۔

سات دن کم نہیں ہوتے دوست، تمہاری اور ساری دُنیا کی تاریخ انہیں ”سات دنوں کے اندر بند ہے!“



ہمدرد دواخانہ (وقت)

پتیارا۔ دیوے ریفر شیڈٹ روم کا ہوائے آنا اور پوچھ جانا۔

کوئی چیز ہونا صاحب!

اور ایک منتر علی گھبرا ہوا ڈیٹنگ روم کا دواخانہ کھول کر اندر آیا اور سامان اٹھانے ہوئے کہنے لگا۔

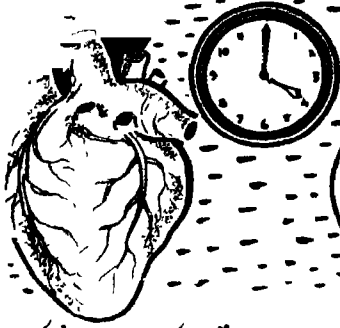
گھنٹی ہو گئی بابو صاحب، جلدی چلیے رش بہت زیادہ ہے، آدھے پیچر سیکڑے کلاس کے ہیں۔

کار کو بیٹھنے کی جگہ مل گئی اور چند گھنٹہ کے بعد ہی وہ آگرہ پہنچ گیا۔ ڈاکٹر اسحاق بڑے تپاک سے ملا اور اسی گرم جوشی کے ساتھ بغل گیر ہوا جیسے واقعی اسی نے کار کو کولیا ہے اور وہی اسے بار بار پکارتا رہا ہے۔ کار نے تین سال کے تمام واقعات بیان کر ڈالے اور آخر میں وہ رونے لگا۔

اسے تم دروہے ہو ڈکشت؟ بڑے بزدل ہوا اور نا سمجھ بھی جب ہی تو کہا کرتے تھے کہ آدمی بننا ہے تو ڈاکٹر ہی پڑھو اور تمہیں آدمی نہیں پروفیسر بننا تھا۔ گھبراؤ نہیں اب تم میرے پاس ہو۔ یعنی ڈاکٹر اسحق کے ہاسپٹل میں ایک مریض کی حیثیت سے موجود ہو۔ اسحق رویا نہیں کرتا، اس کی آنکھوں سے آنسو نہیں برسا کرتے، بلکہ اس کی نگاہیں جسم کی گہرائیوں میں اتر کر ان تقاضوں کو تلاش کیا کرتی ہیں جو آخر میں آدمی کو رونے کا عادی بنا دیتے ہیں۔ ڈکشت جی آپ اپنے بستر پر چائے آرام سے سویے، کل میں آپ کا مائنہ کروں گا۔ یہ ابھی بتائے دیتا ہوں کہ آپ بالکل اچھے ہیں۔ ایک قوت کچھ یوں ہی اوجھگہ گئی ہے اسے جھجھو کر جگا دیا جائے گا۔ اسحق اس نے بڑانے بے تکلفانہ موڈ میں ڈکشت کو ڈانٹتے ہوئے کہا، اس ڈیل ڈول تنن دتوش اور رنگ دردمن پر آپ اپنے کو بیا رکھتے ہیں۔

صبح بہت سویرے ڈاکٹر اسحق ڈکشت کے کمرے میں آگیا اور اُسے اپنے ساتھ ”اکزامن روم“ (EXAMINE ROOM) میں لے گیا۔

کار تم جانتے ہو میں نے نفسیات کا بہت گہرا مطالعہ کیا ہے جنسیات پر میری معلومات نہایت وسیع ہیں۔ میں کہتا ہوں کہ بالکل تن درست ہو، تمہاری سب سے بڑی بیماری تمہارا تھیسس (THESIS) تھا اب وہ ختم ہو گیا اس کے ساتھ بیماری نے بھی دم توڑ دیا۔ دراصل تمہارے دماغ اور ذہن پر علمی مصروفیت کی بہت بڑی چٹان رکھی ہوئی تھی۔ تمہاری پوری توجہ ایک ہی طرف تھی۔ اب یہ دباؤ باقی نہیں رہا اور تمہاری



دل کا امتحان

اعضائے اسفل میں درم پیدا ہوتا ہے (کیا عین درمزش کرنے سے دل دھڑکنے لگتا ہے اور مرض تیز ہو جاتی ہے؟ کیا سینہ میں درد ہوتا ہے؟ ان سب چیزوں سے طبیب کو قیمتی اشارات حاصل ہوتے ہیں۔ دراصل ہرگزشتہ مریض۔ ”روداد مرض“ تشخیص مرض میں بے حد اہمیت رکھتی ہے۔

طبعی امتحان

اس کے بعد ماہر طبیب طبعی امتحان کی طوط رجوع ہوتا ہے امتحان قادرہ سے معلوم ہوتا ہے کہ گردے اپنے فعل کس طرح انجام دے رہے ہیں۔ (مرضی گردے قلب پر سخت بار ڈال سکتے ہیں)۔ خون کے امتحان سے قلت الدم کی شناخت ہو جاتی ہے (خون کی کمی ہونے سے عضلہ قلب کا تغذیہ ناقص دنا کافی ہوتا ہے)۔ نبض کی حالت، خون کے دباؤ اور مرض کے وزن کو نوٹ کیا جاتا ہے۔

قلب کا مطالعہ

ان چیزوں کی تحقیق سے ماہر طبیب مرض کے قلب کی حالت کے متعلق بہت سی معلومات حاصل کر لیتا ہے اور اب وہ خود قلب کا مطالعہ شروع کرتا ہے۔ سب سے پہلے وہ قلب کی شرائین کی حالت دیکھتا ہے (کیوں کہ یہی شرائین عضلہ قلب کو توانائی بخشتی ہیں)۔ کیا انھیں کوئی گھاٹ، ٹنگی یا مرضی خرابی موجود ہے؟ چون کہ ان کا بلا واسطہ یا راست امتحان ناممکن ہے، لہذا ماہر طبیب ان شرائین کی حالت کا اندازہ کرنے کے لیے مریض کی آنکھوں کے عقبی حصہ میں نظر آنے والی خون کی مہین رگوں کا مشاہدہ کرتا ہے۔ اس کے لیے وہ ایک خاص قسم کا چھوٹا آلہ چشم بینہ استعمال کرتا ہے جس میں روشنی کے بلب آئینے اور عدسے لگے ہوتے ہوئے ہیں۔

چشم بینی امتحان

آنکھ کا پردہ شبکیہ (جس میں خون کی باریک رگوں کا جال پھیلا

”بس ایک نگاہ پر پھر ہے فیصلہ دل کا!“ ممکن ہے کہ یہ خیال شعور ناعی کی دنیا میں صبح ہو، مگر علم و عمل طب میں انسانی قلب کے افعال درطریق کار کا صحیح اندازہ کرنے کے لیے بہت تلاش و جستجو اور بڑے ساز و سامان، ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اہم تشخیصی آلات سے جو حال ہی میں تیار کیے گئے، بڑے قیمتی اشارات حاصل ہو سکتے ہیں، جن سے مرضی اور غیر مرضی التوں کو متفرق کیا جاسکتا ہے۔

مثلاً، ازینہ چڑھنے کے بعد جب آپ کا دل زور سے دھڑکنے لگتا ہے، ٹھوکر لگنے کے بعد ایک آدھ ضرب قلب غیر محسوس ہو جاتی ہے، تو کیا اس کوئی اہمیت ہے؟ اس کا تشفی بخش جواب آپ کو طبیب یا ایک ماہر لب ہی سے حاصل کرنا چاہیے۔ دراصل دل کے امتحان کے لیے بڑی تشخیصی ہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ طبیب دل کو تودیکھ سکتا ہے اور نہ ہاتھ ٹاسکتا ہے۔ وہ صرف دل کی آوازیں سن سکتا ہے اور وہ بھی دھیمی آوازیں۔ طبیب کی حالت اس کا رگی گری کی طرح ہوتی ہے، جسے موٹر کار کے انجن کا ڈھکنا (بونٹ) اٹھا کر کھولنے سے منع کر دیا گیا ہو۔ تاہم وہ بعض ماہرانہ تحانات کی مدد سے آپ کے قلب کی حالت اور اس کی قابلیت کا رکارہ برت تاکہ طور پر صاف و صحیح اندازہ کر سکتا ہے، جس کی تفصیل لچسپ ہے:

روداد مریض

سب سے پہلے مریض کو ایک آرام گاہی پر بٹھلا کر بے تکلف انداز سے تفصیلی بات چیت کی جاتی ہے۔ کیا بچپن میں کبھی مریخ بخار کا حملہ ہوا تھا؟ لیکن ہے کہ مریخ بخار کے بعد روایتی بخار یا وجع المفاصل ہو کر دل کی راپٹیاں۔ ”صمات قلب“۔ مجروح و داغ دار ہو گئی ہوں (کیا ٹخنوں پر دم آجاتا ہے؟) (جس قلب پر کام کا زیادہ بار پڑ گیا ہو، وہ جمع شدہ سمائی سیالات کو پورے طور پر پمپ نہیں کر سکتا۔ اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ

کمی بیشی کا زیادہ ٹھیک ٹھیک اندازہ کرنے کے لیے سینکڑی ملکیسری تصدیق (ایکس ریز) لی جاتی ہے، یا فلورا اسکوپ امتحان کیا جاتا ہے۔

شعاعی امتحان

ایکس ریز سے دل کے اندر کی حالت بھی نظر آ سکتی ہے۔ بعض ایسی ادویہ جن کے اندر سے روشنی کی شعاعیں نہیں گزر سکتی ہیں، دریدوں کے اندر پچکاری سے داخل کی جاتی ہیں اور یہ چند ہی سیکنڈ میں دل کے اندر سے گزرنے لگتی ہیں۔ یہ مختصر وقت اتنا کافی ہوتا ہے کہ اس دوران میں تیز رفتار ایکس ریز سے ۱۰ یا ۲۰ تصویروں لی جاسکتی ہیں۔ پچکاری کی ہوتی غیر نافذ اندر نور واجب دل کے خانوں میں ہوتی تو اس کے سایہ دار ملکیس تصویروں سے دل کے خانوں کی جسامت کا، دل کی کواڑیوں کے کھلنے بند ہونے کا، کوئی رسولی ہوتو اس کے صحیح مقام کا اور دل کے متعلق دوسری مفید چیزوں کا حال معلوم ہو سکتا ہے (جن کا پہلے بھی خواب و خیال بھی نہیں ہو سکتا تھا)۔

قلب میں سلائی ڈالنا

قلب کی اندرونی کارگزاری کی اس سے بھی زیادہ گہری تفصیلات حاصل کرنے کے لیے ایک ڈرامائی اسلوب عمل سے کام لیا جاتا ہے، جس میں دل کے اندر سلائی ڈال کر (قلبی قنطرت کر کے) دیکھا جاتا ہے۔ اس جدید اسلوب عمل پر ایک افسانہ کا لگانا ہوتا ہے، مگر اصل واقعہ کی دل چسپ حقیقت تھیں:

۱۹۵۷ء میں، جرمنی میں یہ مقام انڈرس والڈ ہاؤس کے ایک چھوٹے شفاخانہ کے ایک نوجوان ہاؤس مریض (فرٹز فورسمان) کو خیال ہوا کہ کوئی ایسا معتبر فوری طریقہ ہونا چاہیے، جس سے انتہائی ضعف کی حالتوں میں متحرک قلب ادویہ راست ڈوبتے ہوئے دل کے اندر پہنچائی جاسکیں۔ اس کے لیے یہ کیوں دیکھا جائے کہ بانو کی ایک درید کے اندر ایک چمک دار نلی داخل کر کے اُسے آہستہ آہستہ اوپر پرکاتے سرکاتے قلب کے اندر پہنچا کر پھر اُس نلی کے اندر سے مطلوبہ دوا آخر قلب کے اندر ڈال دی جائے۔؟

چون کہ اُس شفاخانہ میں اس خیال کو عمل میں لانے کے لیے کوئی جوابی جانور موجود نہیں تھے، لہذا فورسمان نے اس تجربہ کو خود اپنے اوپر انجام دینے کا فیصلہ کیا۔ وہاں کے دوسرے مقرر اور سمجھدار طبیعوں نے اُسے ایسی احقنانہ حرکت کرنے سے ہر چند منع کیا، مگر فورسمان اپنی مومن کا پکا تھا۔ ایک روز جب کہ دوسرے ڈاکٹر دہرہ کا کھانا کھا رہے تھے، وہ چپ چاپ آپریشن کے کمرے میں

ہوا ہوتا ہے، نوعمری میں نہایت روشن دستور اور زیادہ عمر میں پھیکے رنگ اور دماغ دار نظر آتا ہے۔ اس پردے پر نظام جسم کی موجودہ حالت کا نقشہ نمایاں ہوتا ہے۔ چنانچہ اگر شبکیہ کے عروق دوسرے پس رسیدگی کی وجہ سے سخت اور دبیز ہو گئے ہیں تو غالباً یہی حالت قلب کی شریانوں میں بھی طاری ہو رہی ہے۔ بعض حالتوں میں شبکی عروق سے خاص قسم کی معلومات حاصل ہوتی ہیں: صلابت شریانی میں یہ شبکی عروق تانبے کے تاروں کی طرح نظر آتی ہیں۔ خون کا دباؤ بہت زیادہ بلند ہو گیا ہو تو اکثر مومی جھاڑ پیلہ ہو جاتے ہیں بعض ماہرین کی رائے ہے کہ شبکی عروق کی حالت سے نظام عروق کی حالت و صحت کے متعلق ایسے اہم معلومات حاصل ہو سکتے ہیں کہ ماہر طبیب آنکھوں کا اندرونی امتحان کر کے یہ حکم لگا سکتا ہے کہ اب مریض کتنے دنوں تک زندہ رہے گا!

سماع الصدر

قلب کی آواز کیسی سنائی دیتی ہے؟ ماہر سماع الصدر کی مدد سے اُس صدائے بازگشت (گونج) کو سننا ہے، جو قلب کی کواڑیوں کے بند ہونے سے نمودار خون میں پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ تن درست دل کی لب ڈپ، ضرب کو، داغ دار کواڑیوں سے اکثر پیدا ہو جانے والی گڑگڑاہٹ کو، ناقص ساخت والے دل میں خون کی بھنور (گردابی چکر) سے پیدا ہونے والی سرسراہٹ کو، ناکارہ اور عجیب دار کواڑیوں کی خرخر (خریر) وغیرہ، بھارت بھارت کی آوازوں کو سننا اور پہچان لینا ہے۔

قرع

قلب کی جسامت بھی دیکھی جاتی ہے۔ جس کے لیے دیوار سینہ پر انگلیوں سے ہلکی ضرب لگا کر (قرع) سے پیدا ہونے والی آواز سنی جاتی ہے۔ اس طرح پھیپھڑوں کے رقبہ پر پھونکنے سے صاف آوازیں نکلتی ہیں، لیکن دل کے رقبہ پر قرع کرنے سے مدھم یا دھیمی آواز کی گونج پیدا ہوتی ہے۔ قرع کی آوازوں کے اس چڑھاؤ آمار سے پھیپھڑوں کی جسامت اور قلب کی جسامت کے مدد و معلوم کیے جاسکتے ہیں اور یہ ایک ابتدائی طریقہ امتحان ہے۔ پہلوانوں میں دل کی جسامت اکثر زیادہ وسیع پائی جاتی ہے، کیوں کہ ان کا دل ورزش و محنت کا بار بٹھانے سے زیادہ بڑا ہو جاتا ہے (لیکن آخر میں پہلوانوں کا دل سکڑ جاتا ہے) دل کی جسامت کی

کوڑیاں کیے بعد دیگرے ٹھیک وقت پر اپنا اپنا کام کرتی رہتی ہیں۔ برقی ترسیم کا یہ آلاتوں کے تاروں کے ذریعہ جسم کے مختلف نقاط پر چسپاں کر دیا جاتا ہے، پھر اس سے باریک برقی موجوں کی کاغذی ترسیم حاصل کر لی جاتی ہے۔

قلب کی ایسی ہزاروں برقی ترسیمات کے مطالعہ سے ظاہر ہو گیا ہے کہ تن درست دلوں کی ترسیمات میں مزہمتناظر (ک) ہوتی ہیں۔ چنانچہ اگر کسی ترسیم میں قلب کی معمولی طبعی طرز بدلی ہوتی نظر آئے تو اسے نشان دہی ہوتی ہے کہ دال میں کچھ کالا ہے، مگر موجودہ خرابی کا ٹھیک مقام (جائے وقوع) مہین ظاہر ہوتا ہے اور اس کی وسعت و جسامت (ڈیل ڈول، لمبائی، چوڑائی) بھی مہین معلوم ہوتی ہے۔ چنانچہ ان چیزوں کا اندازہ طبیب دوسرے طریقوں سے اور اپنی ذاتی مہارت تشخیص کی مدد سے کر کے پتہ لگاتا ہے کہ کیا اور کس حد تک خرابی واقع ہو گئی ہے۔ برقی قلبی ترسیم سے یہ فوری دیکھ بھال بھی کی جاسکتی ہے کہ حملہ مرض کے بعد سے قلب کس رفتار سے مندرمل ہو رہا ہے۔

قابلیت کار

جب طبیب یہ دریافت کر لیتا ہے کہ قلب غیر طبعی حالت میں ہے تو اسے یہ متین کرنا لازم ہوتا ہے کہ مریض قلب پر بار ڈالے بغیر کام کرنے کی قابلیت کس حد تک رکھتا ہے؟ اسی لحاظ سے طبیب مریض کو ہدایت کرتا ہے کہ وہ اپنے کام کاج یا محنت کی مقدار کو محدود رکھے، مثلاً یہ کہ وہ ایک دستی پریس (چھاپنے کی مشین) چلا سکتا ہے مگر کان کنی کی مشقت نہیں کر سکتا ہے۔

قابلیت و مقدار کار کے ایک امتحان میں مریض کی نبض، خون کا دباؤ اور برقی ترسیم اس وقت لی جاتی ہے جب کہ مریض ایک پاؤں مکی پر چلتا ہے۔ ایک زیادہ عام امتحان میں مریض کو مختلف تیزی سے زینہ چڑھنے اترنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ قلب کے امتحان کے اور بھی میسوں طریقے رائج یا زیر غور ہیں۔

انرض اب قلب کی حالت کی تشخیص کے لیے خون و تامل کے بجائے زیادہ جرات مندانہ طریقوں سے کام لیا جا رہا ہے۔ کیوں کہ قلب بھی دوسرے میسوں کی طرح ایک معبوط پمپ ہے اور ضرورت کے موقع پر اسے ہاتھ سے دبا کر چوڑا بھی جاسکتا ہے اور اندرون قلب پر کئی نازک جراحی عملیوں کے ذریعہ کاٹ چھانٹ کر کے اس کی موت بھی کی جاسکتی ہے۔

ہا اور وہاں اس نے اپنی بانی کہنی کے سامنے کی ایک وریڈ کو خود نشتر لگا کر دل دیا اور پھر ایک ۲۶ انچ کی نلی (جیسی کہ بولی خطے کے امتحان کے لیے استعمال جاتی ہے) لے کر اسے اپنی اس وریڈ کے اندر داخل کر دیا اور (دیوار پر لگے ہوئے برس میں اس کی فلور اسکوپی عکسی تصویر کو دیکھ کر نلی کو آہستہ آہستہ پرسکوتا رہا، یہاں تک کہ چند منٹ میں نلی کا سر دل کے اندر تھا۔ اب اپنے سرجرات مندانہ کارنامہ کا کاغذی ترسیبی ثبوت حاصل کرنے کی غرض سے، رمان آپریشن کے کمرے سے نکل کر اطمینان کے ساتھ زینہ چڑھ کر اوپر کی منزل، ایک سرے کے کمرے میں پہنچا۔ وہاں کے کارکن تعجب سے چونک پڑے، جب کہ رمان نے انھیں پکار کر کہا۔ ”ذرا مہربانی سے میرے سینہ کی ایک سرے تصویر لے لیجیے، میرے دل کے اندر ایک سلائی داخل ہے۔“

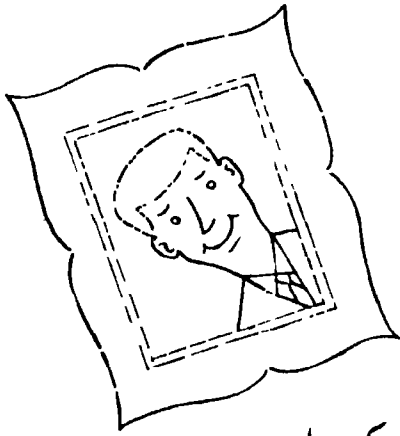
قلب کے اندر سلائی ڈالنے کے اس عمل کی تشخیصی اہمیت کو واضح کرنے، دو امریکی ڈاکٹروں (آئینڈری کو، رفاٹا اور ڈکنسن) نے چارٹر نے نمایاں حقہ اور ساہا سال کی تحقیق و تجربہ کے بعد اس عمل کو ورثہ تکمیل و تہذیب حاصل۔ بالآخر ۱۹۵۹ء میں ان دو امریکی ڈاکٹروں کو اور فرسان کو اس اہم طبی انکشاف بل عمل کے اعزاز میں ”نوبل انعام“ عطا کیا۔

”قلبی تشظرت“ یا دل میں سلائی ڈالنے کا نام بہ ظاہر ٹڈا و نامعلوم ہوتا، لیکن عمل اس کا ردوائی میں برائے نام ہی کسی درد کا احساس ہوتا ہے اور بالکل خفیت سا درد بھی وریڈی دہانہ پر اس وقت محسوس ہوتا ہے جب کہ ان کی سلائی اندر داخل کی جاتی ہے۔ اس سے آگے وریڈ کے اندر یا قلب کو کوئی درد محسوس نہیں ہوتا (کیوں کہ وریڈوں اور قلب میں کوئی جستی ماب ہوتے ہی نہیں)۔ قلبی تشظرت کردہ ایسی تازہ (۱۹۶۱ء) حالتوں میں، کہ خطرناک حالت والے مریضوں کے دل میں سلائی ڈال کر مطالعہ کیا گیا مرنے والے مریضوں میں موت واقع ہوئی، جسے سلائی ڈالنے کے عمل سے منسوب کیا جاسکتا تھا

قلبی ترسیم

پھر یہ بات بھی ہے کہ بلافاصلہ اور اہم ضرورت کے سلائی ڈالنے کا عمل اختیار کیا جاتا ہے، بلکہ مشیت حالتوں میں طبیب قلب کی برقی ترسیم (ایکٹرو کارڈیو گراف) لے کر تشخیص و علاج کر سکتا ہے۔ قلب کے سرے کے قریب ایک چھوٹا ہدف یافتہ ہے، جس کو ”دفنا گرہ“ کہتے ہیں۔ اس تودہ سے وہ برقی لہریں باہر نہیں، جن سے قلب کے عضلات میں سکڑاؤ پیدا ہو کر قلب کی چاروں

مردوں کو سرخی
اور غازے سے
سمیہ کام!



ان کا چہرہ تو
ماء اللحم کی تاثیر سے دمکتا ہے

مردانہ وجاہت کیلئے صحت و توانائی شرط ہے۔ یہاں ظاہری آرائش سے کام
نہیں چلتا۔ ماء اللحم سے اپنی صحت کو بحال اور چہرے کی رونق دوبالا کیجئے
یہ اس موسم میں جسمانی توانائی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔
جدید طبی تحقیق کی مدد سے ماء اللحم کے خواص اور خوبی کو کمال تک پہنچا دیا
گیا ہے اور اب یہ ہر لحاظ سے ایک مکمل اور موثر ٹانک بن گیا ہے
جو صحت اور شباب کو قائم رکھتا ہے۔

ماء اللحم دو آتشہ



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی — چانگام — لاہور — ڈھاکہ



ہمارا ایک عجیب پھل — لیموں

لیمے ہوتے درخت لیموں کی مقبولیت و منفعت کے مشاہد ہیں۔ لیموں کا درخت بہت زیادہ بڑا نہیں ہوتا۔ اُس کے پتے ہرے ہوتے ہیں اور پھلوں کی کثرت کا یہ حال ہے کہ اکثر اُس سے سال بھر میں تین ہزار لیموں حاصل ہوتے ہیں۔ اُس کے سفید سفید پھلوں میں بھیجی بھینٹی لطیف خوشبو ہوتی ہے۔ لیموں کے پھول دار درختوں سے نکلنے والی ہوا کے جھونکے قوت شامک کے لیے بے حد فرت بخش ہوتے ہیں۔

لیموں کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں۔ نرتین کا لیموں ایک نارنج جیسا ہوتا ہے، جس کا گودا گلابی ہوتا ہے اُس میں ترش کم ہوتا ہے اور خوشبو میٹھی میٹھی ہوتی ہے۔ ہندوستان میں بھی میٹھا لیموں ہوتا ہے، جسے آہستہ آہستہ چونے سے بلیریا اور دوسرے سادہ بخاروں میں حرارت اور پیاس کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ مگر معمولی لیموں جو عام طور پر مستعمل ہے، ترش ہوتا ہے۔ مغربی ممالک میں بازاری لیموں گہرے زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ درخت سے کاٹتا ہے۔ درخت سے توڑا ہوا لیموں تو دراصل بہت زیادہ پھیکے رنگ کا ہوتا ہے، بلکہ اکثر و بیشتر تازہ توڑا ہوا لیموں بھری ہوتا ہے، مگر پھر اُسے ایک خاص ترکیب سے ایتھیلین گیس کے ذریعہ پکایا جاتا ہے، جس کے بعد اُس کا رنگ گہرا زرد ہو جاتا ہے۔

اچھا لیموں اُس کے پوست اور وزن کے لحاظ سے شناخت کیا جاتا ہے۔ اُس کا پوست ہلکا اور کاغذی اور وزن باوجود کم جسامت کے بھاری ہونا چاہیے۔ زیادہ بڑی قسم کے لیموں کا پوست موٹا ہوتا ہے اور اس کے

لیموں ایک جامع الصفات پھل ہے، جو ہر گھم میں استعمال کیا جاتا ہے۔ تقریباً ہر جگہ ملتے اور گونا گوں خواص و استعمالات رکھتا ہے۔ طبائی اور کھانوں پکوانوں میں اس کی بڑی اہمیت ہے اور رنگ کاٹنے یا داغ دھبوں کو دور کرنے کے لیے اسے عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

لیموں کا رس جلد کو صاف کرنے اور چہرے کو نکھالنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور علاج معالجہ میں اس کے گونا گوں افعال و خواص مختلف و متعدد عوارض میں مفید ہوتے ہیں، ہاضمہ کی شکایتوں، بلیریا اور سادہ بخاروں، کھانسی اور زلہ و زکام، کثرت صفرا اور جلدی بیماریوں میں اسے گھر کی عورتیں تک مفید سمجھتی اور طرح طرح سے استعمال کرتی ہیں۔ اچار چٹنیوں وغیرہ میں لیموں ایک جزو خاص ہوتا ہے۔ دسی طبقوں میں لیموں کو بڑی اہمیت حاصل ہے اور اس سے اعلیٰ درجہ کے دوائی خواص منسوب کیے جاتے ہیں۔ یہ نظام جسم کو تقویت طبعیت کو فرت و تازگی بخشتا ہے اور قلب و معدہ کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔ موسم گرما میں شربت لیموں سے ٹھنڈک، فرت اور تازگی حاصل ہوتی ہے اور لیموں کی دل پسند بھینٹی بھینٹی خوشبو اُس کے میوں اور کسرٹ وغیرہ کے ٹکٹ کے ذریعہ بالا کرتی ہے۔

بیان کیا جاتا ہے کہ لیموں کا اصلی ابتدائی وطن ہندوستان ہی تھا اور مدائنی ممالک کے باشندے اُس سے پہلی صدی عیسوی ہی سے واقف تھے۔ گیارھویں صدی عیسوی میں صلیبی جنگوں کے مجاہدین نے فلسطین میں جب لیموں کے درخت دیکھے تو انھیں کے ذریعہ درخت اٹالیہ اور صقلیہ میں داخل ہو گیا۔ رفتہ رفتہ لیموں کی کاشت آڈرس میں ہونے لگی اور وہاں سے لیموں سے لیمے ہوتے جاز برطانیہ تک جانے لگے۔ مگر اب تو یہ حال ہے کہ لیموں دُنیا کے میسوں ملکوں میں بویا جاتا ہے، مثلاً اسپانیا، کیل فورنیا، رھوڈیسیا، اٹالیہ، صقلیہ، وغیرہ میں اس کی بکثرت کاشت کی جاتی ہے اور ہمارے ملک کے کتنے ہی گھروں کے صحن میں لیموں سے



کیوں کہ اُس کے اندر سے ٹرینین (جو قدرتی روغن میں موجود ہوتی ہیں) بڑی حد تک نکال دی جاتی ہیں۔

متمدن ممالک میں لیوں کے درختوں سے پھلوں کو اتارنا اور جمع کرنا بھی ایک دل چسپ عمل ہے۔ توڑنے کے بعد پھلوں کو باغ ہی میں چند گھنٹے تک بکسوں میں رکھا رہنے دیا جاتا ہے، تاکہ اُن کا پانی خشک ہو جائے۔ پھر انھیں پیکنگ شیڈ میں لے جا کر وہاں پانی سے دھو دھا کر غسلِ بوراتی (سہاگ کے پانی سے مزید پاک و صاف کیا جاتا ہے) (تاکہ فنجی کے بذرات دور ہو جائیں) ازاں بعد اُن پر موسمی مستحکم سے پالش کر کے چھوٹے بڑے پھلوں کو اُن کی جسامت، پختگی، صفت اور رنگ و نوعیت کے لحاظ سے چُن چُن کر علیحدہ علیحدہ پیک کیا جاتا ہے۔ یہ طویل اہل شاید محکمہ زراعت و باغبانی میں اختیار کیا جاتا ہو ورنہ ہمارے ملک کے عام کاشت کار تو پھلوں کو بلا امتیاز لو کروں میں بھر کر منڈیوں میں لے جا کر وہاں اُن کی چھٹی کھتے ہیں، بزین کا بڑی قسم کا لیوں، جس کا پوست دہیز ہوتا ہے اور جو ہنشر شکل میں استعمال کیا جاتا ہے، زیادہ تر صقلیہ سے درآمد کیا جاتا ہے۔ اسے پورا پختہ ہونے تک درخت سے نہیں اتارا جاتا ہے۔ برآمد کرنے سے پہلے اس کی قاشیں تراش کر انھیں آپ نمک میں محفوظ کر دیا جاتا ہے۔

لیوں جیٹین ج (VITAMIN C) کا ایک قیمتی خزانہ ہے جو صحت کو تندرستی کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کا ہر گھر میں بکثرت استعمال ہونا چاہیے، کیوں کہ ہمارے ملک میں جیٹینی قلت ایک عام شکایت ہے، جو لیوں جیٹین سے اور سہل الحصول پھل سے بہ آسانی دور کی جاسکتی ہے۔

خریداری نمبر

بعض قارئین کرم خط و کتابت کرتے وقت یاد رہا کہ چند سالانہ ارسال کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں دقت ہوتی ہو اور وقت بھی گستاہز براہ کرم اپنے خریداری نمبر ضرور لکھیے۔
جس کا نمبر میں رسالہ لپٹا ہوتا ہو، اس پر خریداری نمبر پتے کے ساتھ ہی لکھا ہوتا ہو۔

چھلکوں سے مختلف اقسام کی مٹھائیاں یا اچار چٹنیاں بنائی جاتی ہیں جنھیں بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔

لیوں میں جیٹین ج (VITAMIN C) بکثرت ہوتا ہے اس جیٹین کی فراوانی کے لحاظ سے آملہ کا نمبر سبلا اور لیوں کا دوسرا ہے لیوں میں جیٹین الفٹ اور ب کے عناصر بھی ہوتے ہیں۔ حال ہی میں ایک رسالہ میں اس پھل کے دو نئے زائد استعمالات بیان کیے گئے ہیں۔ یہاں تک بیان کیا گیا ہے کہ یہ ایٹمی اشعاع سے پیدا ہو جانے والی خستگی و در ماندگی کو دور کرنے میں مفید ہوتا ہے۔

پرانے زمانہ میں بحری سفر کے دوران میں، جب کہ ملاحوں کو تازہ اور صحیح قسم کی غذائیں ناممکن الھصول تھیں۔ جیٹین ج کی قلت کی وجہ سے انھیں مرض استرپوڈ اکثر لاحق ہو جاتا تھا۔ تحقیق و تلاش کے بعد معلوم ہوا کہ لیوں کے رس کے استعمال سے اس مرض کا تحفظ و علاج دونوں ممکن ہیں۔ اس کے بعد یہ قاعدہ مقرر کر دیا گیا کہ ہر برطانوی جہاز کے ساتھ کافی لیوں لے جانا چاہیے تاکہ بحری ملاح و مسافر کو روزانہ ایک اونس لیوں کا رس بلا ناغہ ملتا ہے۔

لیوں کے رس میں ے فی صد سائٹرک تریشر ہوتا ہے۔ چاک یا کلسیم سے اس کی تبدیل کر کے اس تریشر کو نکال لیا جاتا ہے اور ازاں بعد کلسیم سائٹرٹ کی تحلیل و علیمدگی کے لیے گندھک کا تیزاب ملا لیا جاتا ہے۔ پھر اسے مصفی کر کے کڑھائیوں میں رکھ دیا جاتا ہے، یہاں تک کہ اس کی قلیں جمنے لگتی ہیں۔ سائٹرک تریشر کو لیونیڈ اور دوسرے جوش دار مشروبات تیار کرنے اور جلیاں وغیرہ بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے طبی خواص دا استعمال سے ہر طبیب واقف ہے۔

لیوں کے بیرونی پوست کے نیچے لگا ہوا اسٹرو سفید پھوسٹر) مزہ میں کڑوا ہوتا ہے اور اُس کی بو ناگوار ہوتی ہے۔ لیوں کی خوشبو اُن جوہری روغنوں کی وجہ سے ہوتی ہے، جو پوست کے بیرونی غلیوں میں سے نکلے جاتے ہیں۔ ان روغنوں کے اجزاء بیشتر ٹرپین، الڈیہاڈ اور ایسٹر ہوتے ہیں۔ سائٹرس روغنیات کی میٹر مہک اور بو اُن الڈی ہاڈ اور ایسٹروں کی بدولت ہی ہوتی ہے۔ سادہ روغن لیوں (قدرتی روغن لیوں) کے اجزاء بلا ٹرپینی روغن لیوں کے اجزاء سے مختلف ہوتے ہیں۔ بلا ٹرپینی روغن گراں قیمت ہوتا ہے،



مغربی سائنس دان کی دریدہ دینی

جلد ۲۹
نمبر ۱۱
۶ دسمبر ۲۰۲۰

ایڈیٹر: حکیم محمد عتیق

۶ دسمبر ۲۰۲۰

(۵)

- ۱ مغربی سائنس دان کی دریدہ دینی ادارہ
- ۲ صحت و شفا ڈاکٹر مولی الدین
- ۳ روحانی علاج طبیب کے شفا خاتون میں
- ۵ سانپ بھی کارآمد ہو سکتے ہیں
- ۶ ایک جنت ارضی ڈاکٹر محمد عثمان
- ۹ کھیل
- ۱۳ احساس کمتری کی اہمیت
- ۱۴ بیوی چلبے یا درستہ سید طاہر علی
- ۱۹ تین مریض (اداسانہ) ڈاکٹر ولیم تارپی
- ۲۲ پیدائش سے پہلے زندگی خالد اللہ افستور
- ۲۵ گھٹا حکیم محمد انصاف حسن
- ۲۹ ستاروں کی ورزش موسیٰ جمال حسن
- ۳۱ سوال و جواب
- ۳۲ اب میں ڈرہوک ہیں ہوں فصل حرمین
- ۳۴ بازگشت (افسانہ) وحیدہ نسیم
- ۴۰ حوا کرکودیا مجھے بھی دے نسیم ساسی
- ۴۲ دم کا علاج ارشد تھالوی
- ۴۵ پائے مسعود احمد بکلی

دو سال کے لیے نعمت — چمے پلے

نیوا مرکن لائبریری نے جس کی مطبوعات کو مغرب اور مشرق میں قبولیت عام کا شرف حاصل ہو۔ ۱۹۵۸ء میں "مڈسین ایڈمن" کے نام سے تاریخ طب پر ایک کتاب شائع کی ہو۔ اس کتاب کا مصنف رشی کیلڈر ہو جیسا کہ نام سے ظاہر ہو اس میں طب اور ماہرین طب کی داستان ابتداء سے موجودہ ایٹمی ہمدنگ بیان کی گئی ہو چنانچہ اس میں اس جہد کا بھی ذکر ہو جب طب عربی کا سکے نہ صرف ترقی بلکہ خوب میں بھی رواں تھا۔ لیکن مغرب کی روایت کے مطابق علم و ادب تہذیب میں عرب کے عہد عروج کا ذکر صرف دو تین صفحات میں کیا گیا ہو اور یہ ذکر بھی ظلمت کے ایک ہزار سال کے عنوان کے تحت ہو۔ ظاہر ہو کہ اس عنوان کے تحت طب عرب اور اطباء کے مشرق کے سائنس انصاف کی ابتداء رکھنا خام خیالی ہو جس دور کو ظلمت کے ایک ہزار سال سے تعبیر کیا گیا ہو یہی وہ دور ہو جس نے یورپ کو مذہب عیسوی عطا کیا۔ اہل مغرب اپنے اعتبار سے اس کو تاریکی کا دور کہنا چاہیں تو کہہ سکتے ہیں لیکن کرۂ ارض صرف مغرب پر مشتمل نہیں ہو حضرت عیسیٰ علیہ السلام کا تعلق چو کہ مغرب سے تھا، شاید اسی لیے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے تشریف لانے کا زمانہ بھی اہل مغرب کے لیے تاریک زمانہ ہو، لیکن مشرق کو فخر ہو کہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کا نور ہدایت مشرق سے مغرب میں پھیلا اور انسانیت کی خوشنواہل مغرب میں پائی جاتی ہو وہ اسی بابرکت ذات کی رہیں منت ہو۔

وہ عہد جس کو نام نہاد ترقی کے اعتبار سے مغربی مصنفوں کی تاریخی کتابوں میں عہد ظلمت کہا جاتا ہو، اہل مغرب کے لیے دور ظلمت ہو تو ہو لیکن مشرق کے اعتبار سے وہ تاریخ عالم کا روشن ترین دور ہو۔ خود مغرب کے بعض حقیقت پسند مورخین نے اہل عرب کے علی دور کو زمانہ عہد زریں کا ہم بڑھ کر قرار دیا ہو۔ ہم پورے دوق کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ دنیا لیے نتیجہ جو دور سے کہی نہیں گزری۔ یہ دور ہر اعتبار سے انتہائی اہمیت کا حامل ہو، اس کو تاریک دور کہنا حقیقت کا خون کرنا ہو۔ اس سے بڑی حقیقت شناسی کیا ہو سکتی ہو کہ لیے دور کو تاریک دور کہا جائے جو تاریخ عالم میں انتہائی بابرکت دور تھا۔ ساری مصیبت جس سے ہم آج دوچار ہیں اسی ذہنیت کا نتیجہ ہو۔ اگر عالم کو موجودہ مصائب نجات دلانی ہو تو اس ذہنیت کو بدلنا ہو گا ورنہ کوئی طاقت ہم کو تنہا ہی بے نہیں بچا سکتی۔

"تاریخ عالم میں اہل عرب کا دور ہی وہ دور تھا جس میں مادیت اور روحانیت نے متوازی ترقی کی طبیعت اور ابعد الطبیعات میں جو ہم آہنگی اور فکر و عمل میں جو توازن اس دور میں پایا جاتا ہو، اس کی مثال نہ اس دور سے پہلے ملتی ہو اور نہ بعد میں۔ اس دور میں دنیا مادہ اور روح کے متعلق ان نظریات سے آشنا ہوئی جن کی بدولت کائنات کے سالمے سرستہ اسرار بے نقاب ہو گئے۔ دنیا اس علم و عرفان سے معمور ہو گئی جس تک عقل و ادراک کی رسائی نہ تھی۔ راست خالق ارض و سما نے علم کی نعمت کو انسان پر تمام کر دیا جس کے طفیل (باقی صفحہ ۶)

صحت و شفا

طہ روحانی

ڈاکٹر میر علی الدین ایم۔ اے۔ پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن)، پروفیسر جامعہ عثمانیہ، حیدرآباد دکن

(شریف)

مید و مطلب کہ زمام تو گریزاں شدہ بود بدلتے تو اجابت اثر آمد صد شکر

روحانی زندگی کا یہ عجیب و غریب تجربہ ہے کہ اگر ہمیں کسی نعمت کی طلب ہو تو اس کا ہماری زندگی میں ظہور حق تعالیٰ کی حمد و ثنا و شکر سے ہو سکتا ہے۔ بات یہ ہے کہ شکر و ثنا، تحمید و تقدیس سے ہم اپنے باطن میں سکون و چین محسوس کرتے ہیں۔ اس سے ہمارے شعور میں ایک انقلاب پیدا ہوتا ہے، غم نایافت رفق ہو جاتا ہے، سرور و فرح کے دوانے کھل جاتے ہیں، ادشا بد قرار پر درہ غیب سے آشکار ہوتا ہے اور ہم سچ اٹھتے ہیں:

صد شکر و صد ہزار بد گوارہ کردگار شد شاہد برادر من از پردہ آشکار

اگر ہم حیات و صحت، قوت و فرحت کے لیے حق تعالیٰ کا شکر ادا کریں، ان کے بے پایاں لطف و کرم پر ان کی حمد و ثنا کریں تو ہمارے ذہن میں ان نعمتوں کا ایک تصور قائم ہوتا ہے اور ہم میں حیات و صحت و قوت کا ایک احساس بھی پیدا ہوتا ہے اور ہمارا قلب سرور سے ملو ہو جاتا ہے۔ اگر ہم میں شفا کا باطنی احساس پیدا ہو جائے تو ہم قطعاً شفا یاب ہی ہو جاتے ہیں۔

یہ صحیح ہے کہ جس چیز کے متعلق ہم یہ جانتے ہیں کہ نہیں ہے۔ اس پر یقین کرنے سے ہمیں کوئی فائدہ پہنچ سکتا اور نہ ہی کسی ایسی چیز کے احساس کرنے کی کوشش کی جانی چاہیے، جس کا ہم حقیقی و واقعی طور پر احساس نہیں کر سکتے۔ خود فریبی فضول بھی ہے اور مضر بھی۔

گر بہ شامہ دگفت کہ باران است " ایک فائز عقل ہی کامل ہو سکتا ہے۔

لیکن اگر ہم حق تعالیٰ کی ان گوناگوں نعمتوں کا ہمیں قلب سے شکر یہ ادا کریں جو ہمارے سارے وجود پر محیط ہیں، تو ہمارے باطن میں ایک تغیر رونما ہوتا ہے۔ اس سے خوف رفق ہو جاتا ہے اور قلب سکون و سرور سے ملو ہو جاتا ہے۔ شکر شکریہ نہ صرف کام دہن شیریں ہو جاتے ہیں، بلکہ روح میں بھی انبساط پیدا ہوتا ہے۔ شفا بخشی ہماری اختیاری شے نہیں، لیکن حمد و ثنا و شکر گوارائی سے ایک نئی زندگی کا چشمہ ہم میں اُبھلنے لگتا ہے، جو ہمارے نفس کی ساری ظلمتوں اور ہمارے بدن کے سارے دھندلے و دکھلے کو اپنے آپ حیات و شکر و تبارک بھی، ایک ناقابل انکار نفسیاتی صداقت ہے کہ جو چیز ہماری معروض فکر ہوتی ہے، یعنی جس چیز پر ہماری ذہنی توجہ مرکوز ہوتی ہے اس کے مطابق ہم بھی وہی صورت اختیار کر لیتے ہیں، جیسا کہ جامی نے اس صداقت کا اظہار کیا ہے:

چوں مدلل تو گُل گزرد گُل باشی در بلب لب بے قرار بلبل باشی

اس لیے اگر ہم اپنے فرائض اور معذوریوں ہی پر فکری قوتوں کو مرکوز کرتے ہیں تو ان ہی کا ہم میں ظہور ہوتا ہے اور ہم ان ہی کی صورت اختیار کر لیتے ہیں اور اگر اس کے برخلاف ہمارا معروض فکر صحت یا قوت ہوتا ہے، یا کمال و سرور تو ہم سے ان ہی کا ظہور ہوتا ہے اور ان ہی کا ہمارے وجود پر لحاظ ہو جاتا ہے۔ اسی راز کو ردی نے یوں فاش کیا تھا:

اے برادر تو ہمیں اندیشہ مابقی استخوان دریشہ

گر گل است اندیشہ تو گلشنی در لود خاے تو ہر گلشنی

اس لیے ان نعمتوں کے حصول و تحقق سے قبل ہی ان پر حق تعالیٰ کا شکر انہیں ہماری فکر کا معروض قرار دیتا ہے اور کئی وضوئی نفسیاتی قرآن میں کامل انہیں ہماری زندگی میں وجود بخشتا ہے۔

روحانی علاج

برطانیہ کے شفا خانوں میں



ان کے رفقہ کار ہزاروں بیمار اور تن درست افراد کے جلسوں میں روحانی علاج کی شفا بخشی کا مظاہرہ کر چکے ہیں۔ ایک بڑے جلسے میں انہوں نے بیان کیا کہ عام دواخانوں میں روحانی علاج کی اجازت ملنا گویا ہمارے لیے ایک نئے عہد کا آقا ہے۔ اس سے ہم بڑے میڈیکل ایسوسی ایشن کے اصحاب کے رہے جسے شکوک و شبہات کا بھی انا کر سکیں گے اور ڈاکٹر ہمارے طریقہ علاج کو بہتر سمجھ سکیں گے۔ جب کہ علمی نتائج کا خود وہ چشم دید شاہدہ کریں گے۔ ظاہر ہو کر محض عقائد کے بیان سے اتنا اثر نہیں ہوتا، جتنا کہ کامیاب نتائج کو اپنی آنکھوں سے دیکھ کر۔

روحانی علاج کے ایسے مختلف اجلاس سارے جزائر برطانیہ میں ہوتے ہیں، جن میں بعض ڈرامائی مناظر نظر آتے ہیں، جلسہ کے آغاز پر مختصر مناجات پڑھی جاتی ہے، جس کے بعد روحانی معالجین حاضرین کو دعوت دیتے ہیں کہ جو لوگ علاج کرنا چاہتے ہوں، اسٹیج پر آکر اپنا علاج کرائیں۔ یہ سن کر اندھے، لنگھے، بیماروں، اپاہجوں کی لمبی لمبی قطاریں بن جاتی ہیں اور بہت سے لوگ تو بڑی دھک پیل کے بعد بڑی مشکل سے اسٹیج تک پہنچ سکتے ہیں۔ بعض ایسے بھی ہوتے ہیں جنہیں اٹھا کر ادرے جانا اور علاج کے ہاتھوں کے نیچے رکھنا پڑتا ہے، لیکن جیسے ہی یہ لوگ معالجین کے ہاتھوں کو چھو تا ہوا محسوس کرتے ہیں، ان کی آنکھوں میں سکون و راحت کی ایک عجیب کیفیت طاری ہوتی ہوئی نظر آتی ہے۔

جیسے ہی روحانی معالج مآثرات حصہ پر اپنا ہاتھ پھرتے ہیں، بہت سے مریضوں کو افادہ محسوس ہوتا ہے، بلکہ مرض سے شفا تک ہو جاتی ہے، لیکن بعض حالتوں میں مطلق کوئی اثر نہیں ہوتا۔ روحانی علاج کی ایک ایسی حقیقت ہے، جو اب تک ناقابلِ توجہ ہے۔ بالخصوص ایسی حالتوں میں جن میں اگرچہ مریض روحانی علاج پر پورا عقیدہ بھی رکھتا تھا، مگر علاج کی معجزانہ قوت کسی طرح نمودار نہیں کر سکتی تھی۔

شفا بخشی کی اس قوت کو ”معجزانہ“ کہنا بالکل صحیح ہے، کیونکہ روحانی معالجین مریض پر صرف اپنے ہاتھ رکھ کر ”نامکن“ شفا بخش سکتے ہیں۔ یہ حقیقت مندرجہ ذیل تفصیلات سے واضح ہو جائے گی:

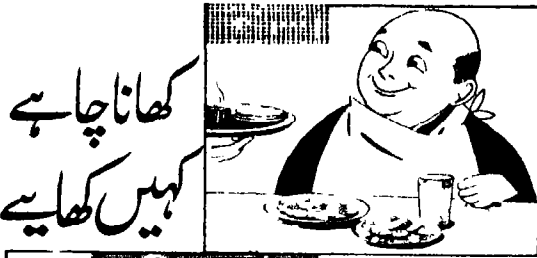
مشرہیری ایڈورڈ نے حال ہی میں ایک گیارہ سالہ لڑکے پال کوئیل کا علاج ایک جلسے میں چھ ہزار سے زائد حاضرین جلسہ کے سامنے کیا۔ اس مشنی

حال ہی میں بڑے میڈیکل ایسوسی ایشن نے یہ حیرت ناک اعلان کیا کہ برطانیہ کے ۲۵۰ شفا خانوں کے افسروں نے روحانی معالجین کو شفا خانہ میں علاج کرنے کی اجازت دے دی ہے، بشرطیکہ وہاں کے کارکن علاج کو اس پر کوئی اعتراض نہ ہو۔ اس کے یہ معنی ہوئے کہ اب جزائر برطانیہ کے تقریباً ۱۶۵ ذیلی دواخانوں میں روحانی علاج کے طالب مریض اپنا علاج اس طریقہ سے کرا سکتے ہیں۔ درحقیقت اس بڑی کامیابی کا سہرا مشہرہیری ایڈورڈ کے سر ہو، جو قومی انجمن روحانی معالجین کے صدر ہیں۔ مشہرہیری ایڈورڈ نے ایک سال کی لگاؤ کو شش سے طبی افسروں کو اس کا قائل کر دیا کہ روحانی علاج صرف فائدہ بخش ہی ہو سکتا ہے۔ چنانچہ اب روحانی معالجین ہر دواخانہ میں بلا روک ٹوک روحانی علاج کر سکتے ہیں۔

۶۶ سالہ ہیری ایڈورڈ پہلے طباعت کا کام کرتے تھے، مگر چند سال سے وہ برطانیہ کے چوٹی کے روحانی معالج کی حیثیت سے مشہور ہیں۔ وہ اور

کہ یہ اپنا ضرور کرتی ہے۔ روحانی علاج اُس کام کا تسلسل ہے جسے ہم اسے آقا نے شروع کیا تھا اور اسے تمام گرجاؤں اور سبھی عبادت گاہوں میں عمل میں لانا اور اختیار کرنا چاہیے۔ ان باتوں کو ایڈورڈز نے صرف زبان سے کہتے ہیں، بلکہ ان کا یقین کامل بھی رکھتے ہیں۔

برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کا قومی دواخانوں میں روحانی علاج کی اجازت دینا اس بات کا کافی ثبوت ہے کہ روحانی معالج شفا بخش کی خاص قوت رکھتے ہیں، لیکن اس سے کہیں زیادہ اہم نتیجہ یہ ہے کہ اب ہزاروں ہزار مایوس مریض بیمار اور پانچ ان کے شفا بخش ہاتھوں اور اپنے اعتقاد کی بڑت گویا نئی زندگی حاصل کریں گے۔



یہ آپ کو معدہ کی تمام بیماریوں سے محفوظ رکھے گی۔

ہمدرد

لڑکے کو لوگ اٹھا کر پیٹنے پر لائے۔ اسے کہا گیا کہ کھڑا ہو جائے اور کاغذ کے ایک ٹکڑے کو اپنے ہاتھوں میں پکڑ لے، مگر یہ ان دونوں چیزوں میں سے ایک کو بھی نہ کر سکا، لیکن جب ایڈورڈز نے چند منٹ تک اپنے شفا بخش ہاتھوں سے اُس کی ریڑھ پر پڑائش کی اور اس کے سر کو اگلے پیچھے حرکت دی تو ایک ڈرامائی تبدیلی پیدا ہو گئی۔ جب لڑکے سے کہا گیا کہ اب کھڑا ہو جا تو وہ دھیرے دھیرے اپنے پاؤں پر کھڑا ہو گیا (یہ دیکھ کر حیرت زدہ حاضرین جلد زور سے سسکا ریاں بھرنے لگے)۔ پھر جب وہ لڑکے کو ہاتھوں سے پاؤں سے اٹھانے کے گروا کر چند قدم چلا اور سامنے لائے ہوئے کاغذ کے ٹکڑے کو بھی اُس نے پکڑ لیا تو اُس کے منہ پر خوشی کے اسے مسکراہٹ کھیلنے لگی۔

اس لڑکے کی ماں مسز فائیس کوئیل نے بعد میں بیان کیا کہ ڈاکٹروں نے اس سے کہا تھا کہ اُس کے لڑکے کو اب چلنے کی از سر نو مکمل تربیت دینی پڑے گی اور تسلسل شق کی ضرورت ہوگی۔ بیماری لگنے کے بعد اس کا دوسرا بہت کچھ علاج معالجہ کرایا گیا تھا اور طویل عرصہ تک مختلف اقسام کا حرکتی علاج بھی کرایا گیا تھا، مگر یہ سب بے سود ثابت ہوا اور اب پہلی بار یہ لڑکا چل سکا اور کاغذ کو تمام سکا۔ روحانی علاج سے مزید فائدہ یہ ہوا کہ اس کی ریڑھ میں بہت زیادہ قوت معلوم ہوتی ہے اور اُن عضلات پر بھی قابو حاصل ہو گیا ہے، جنہیں استعمال کرنا یہ عرصہ سے بھول چکا تھا۔ مسز کوئیل کو پورا یقین تھا کہ ہیری ایڈورڈز سے دوبارہ ملنے کے بعد اُس کا لڑکا پھر تقریباً طبعی اور معمولی صحت مند حالت میں ہو جائے گا۔

ہیری ایڈورڈز نے اپنے رفقاء علاج کے ساتھ تمام اقسام کے امراض اور نقائص و تنہا خت کے علاج کے لیے اپنی شفا بخش قوت کی آزمائش کر کے لیے آمادہ رہتے ہیں۔ وہ ہرے، لنگڑے، لولے، گونگے، مغلوب اور معدوم، ہر قسم کے محروم احساس و حرکت مریضوں، خوف اور ہڈیوں کی بیماریوں وغیرہ کا علاج کر چکے ہیں، لیکن ان کے کام کا شاید سب سے زیادہ حیرت ناک پہلو یہ ہے کہ وہ ایسے لاعلاج مریضوں کا بھی کامیاب علاج کر چکے ہیں، جو دوسرے ہر علاج سے اور ہر جگہ سے مایوس ہو چکے تھے۔

جب اُن سے دریافت کیا جاتا ہے کہ اُن کی اس پراسرار قوت کا راز کیا ہے؟ تو وہ ہلاپس دیش کہتے ہیں کہ میں نہیں جانتا کہ میسر یہ قوت کس طرح اثر انداز ہوتی ہے اور کہاں سے آتی ہے؟، مگر ہم چیز یہ ہر

سانپ بھی کارآمد ہو سکتے ہیں

ہر اہموت کو ایک بار سانپ نے کاٹ بھی لیا تھا، مگر وہ ایسے ج اور دھن کے پکے ہیں کہ بر کے دستانے پہننا پسند نہیں کرتے، ”دستانے تو ایک بچہ بھی یہ کام کر سکتا ہے، پھر اس میں لطف کیا رہتا ہے؟“

سانپوں کو جمع کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ ڈنڈے کی خم دار موٹھ۔ کام لے کر انھیں پھسلا پھسلا کر بوتل کے اندر داخل کرا دیا جاتا ہے۔ پھر بوتل کو احتیاط کے ساتھ پیک کر کے اُن مرکزی بیوریٹز کو روانہ کر دیا ہے، جہاں ہر اہموت ملازم ہیں۔ صرف موتن ہی ہیں نہیں، بلکہ دنیا کا ان سانپوں کو، جن کو ہمیشہ نحوست اور ہلاکت کا ذریعہ سمجھا گیا ہے۔ ا عصری سائنس کی خدمت کے لیے دوائی اور علاجی افر کی تکمیل کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔

سانپ کا زہر جو آغاز دنیائے اذ کے لیے ہلاک رہا ہے، اب عجیب دوائی اور خواص رکھنے والا ثابت



سوتان کے ہر اہموت سانپ پکڑ پکڑ کر اپنی روزی کماتے ہیں۔ یورپ کے بازاروں میں ہمیشہ سانپوں کی بڑی مانگ ہے، کیوں کہ اس کی مختلف طبی مرکزوں میں ضرورت ہوا کرتی ہے۔ بہت سے امراض کے لیے صندسم اور مصلیات (اینٹی ٹاکسن اور سیرم) تیار کرنے کے لیے سانپ کے زہر کی ضرورت ہوتی ہے۔

طبی مرکزوں سے یہ مصلیات دنیا بھر کے شفا خانوں کو بھیجے جاتے ہیں اور بعض اوقات سانپ کا زہر آٹارنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

ہر اہموت اپنا شکار پکڑنے کے لیے بھاری کیل دار بوٹ چڑھا کر روانہ ہوتے ہیں۔ ایک مڑی ہوئی موٹھ کا ڈنڈا ایک بوتل اور ایک کپڑے کی تھیلی۔ یہی اُن کے شکاری آلات ہوتے ہیں اور ان کے ساتھ اُن کی باز جسی آنکھیں، جو جوڑا پہاڑوں کی ڈاڑوں میں دھوپ تلپتے ہوئے دھبے دار سانپوں کو فوراً تاک لیا کرتی ہیں۔ سانپوں کا زہر حاصل کرنے کے لیے انھیں ”دوہنا“ پڑتا ہے۔ یہ کوئی نیا کام نہیں ہے، کیوں کہ سانپ کا زہر طویل زمانہ سے سانپ کے کاٹے میں بطور تریاق استعمال ہوتا رہا ہے، لیکن ”دوہنا“ ایک نازک کام ہے، جس کے لیے جرات و ہمت اور پھرتی کی ضرورت ہوتی ہے۔

سانپ کو سر کے پیچھے سے مضبوط پکڑ کر ایک چھوٹے گلاس پرچڑھی ہوئی پٹی زہر کی پھٹی پراس کے منہ سے کٹوایا جاتا ہے۔ سانپ کے شکار پکڑنے کے دانت، جو خول دار ہوتے ہیں، جیسے ہی پھٹی میں چھید کرتے ہیں، اس کی زہر کی تھیلیوں میں سے زہر نکل کر گلاس کے اندر آگرتا ہے۔ پھر اس زہر کو جمع کر کے اسے پاک و صاف کرایا جاتا ہے۔ اسی سے مصل تیار کیا جاتا ہے۔

ہے۔ شلاً نہایت زہر لیے ”آبی ہو کاسن“ (Water-moccasin) سانپ زہر اب بعض اُن امراض کا کارگر علاج ثابت ہوا ہے، جنہیں طبی سائنس اب تک لاعلاج سمجھتی تھی۔ اس کی ایک اچھی مثال حالتِ نزفیت (ہیوفیلیا) ہے، جس میں جریان خون کی فطری صلاحیت اس قدر ضوتی ہے کہ خفیت سے زخم سے الغاروں خون بہنے لگتا ہے اور اس روک تھام ناممکن ہو جاتی ہے۔ اب اس خاص سانپ کے زہر اس شدید و مسلسل جریان خون کو آسانی روکا جاسکتا ہے۔ ڈیل (امریکا کا ایک کھڑکیا سانپ جس کی دم سے کھڑکیا ہٹ کی آواز لگا اور جس نے تمام سانپوں سے زیادہ ہلاکت خیزی چار کھی تھی) بھی اب گناہوں کی سزا جھگٹ رہا ہے۔ اُس سے اب طبی خدمت لی جا رہی سائنس دانوں نے دریافت کر لیا ہے کہ کھڑکیا سانپ کا زہر درحقیقت جان بچا سکتا ہے۔ اس کے زہر میں جو ہرانیون (مارفا) جیسے بہت افعال و خواص موجود ہیں۔ یہ نہ صرف مارفا کی طرح داغ دہے، بلکہ

زہر نکالا جاتا ہے اور پھر مختلف امراض میں اس زہر کی دوائی منفعت کا امتحان کیا جاتا ہے۔ چونکہ کچھ جانوروں کے ایک اہم حقیقت یہ ظاہر ہوتی ہے کہ بعض سانپوں کا لہوا انسانی قوی الاثر ہوتا ہے لہذا اس زہر کے ایک حصہ میں دس ہزار چھپچھپائی ملا دیا جاتا ہے تو اس آبی آمیزہ کا موت ایک قلعہ و خن کو فوراً بخیر کر دینے کی ایسی کافی قوت رکھتا ہے جو تمام حیراتی اعمال میں بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

برطانیہ کے سانپوں میں بعض سخت زہریلے سانپ شامل ہیں۔ مثلاً وائپر (افنی) اور ایڈر و سچا رک شایر کے دلدل و فیرو میں عام ہوتے ہیں۔ گوان کا مقابلہ مارینی انواع سے نہیں کیا جاسکتا۔ ایڈر کے کاٹنے کے بعد شاید قوی تن درست آدھی تو ماہر امداد علاج کے بغیر بھی نکل جائے، مگر بچے ان کے زہر سے مشکل جاں بڑھ سکتے ہیں۔

گوبرٹانیہ میں مار گزیدہ گی سے چنداں زیادہ اموات نہیں ہوتی ہیں، مگر برطانوی وزارت صحت رافعہ سہ ماہیاتیات اصطلاحی طبی مرکزوں کے حسب ضرورت بھیجتی رہتی ہے تاکہ شہا زائوں میں فوری علاج کیا جاسکے۔ برطانیہ میں کوئی سانپ کھیت نہیں ہیں، بجز ایسے انتظامات کے جو تجربی تحقیقات کے لیے ضروری ہیں، مگر برطانیہ بیرونی ممالک کے بڑے سانپ گھروں سے معمل کی بوتلیں درآمد کرتی رہتی ہے اور یہ حسب ضرورت تقسیم کی جاتی ہیں۔ جیسا کہ بیان ہو چکا ہے، سانپ کو روکنے کا عمل خطرناک ہے۔ یہ ان شیریں بہادروں کا بڑا احسان ہے، جو اپنی جان کو تہلیلوں پر رکھ کر ایسے ہریج و تاب کھاتے ہوئے موزی سانپ کو جو ان کو ڈسنے پر آمادہ رہتا ہے، چن چن کر گرفت میں لاتے ہیں۔

خریداری نمبر

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں وقت ہوتی ہو اور وقت بھی لگتا ہو۔ یاد کر لیں کہ خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر رسالہ کے ریپر پر آپ کے پتہ کے اوپر لکھا ہوتا ہے۔
"ادارہ"

جنہی یہ رکھتا ہے کہ ارفیا جیسی "دھت" نہیں پیدا کرتا ہے۔ مگر کی بیماری ہاری سانچ کے لیے ایک مصیبت بن گئی ہے، جس کے کامیاب علاج میں تمام طبی سالک اب تک ناکام رہے ہیں۔ گر اب مگر کی حالت میں بھی اس زہر کے استعمال سے بہت افزائشی حاصل ہو رہی ہے۔ شمالی امریکہ کے باشندے، جو کھڑکھڑا سانپ کا نام تک بھی کر رہے جاتے تھے، اب نئے نئے طریقوں سے کاہلے کر دموت اس کے زہر کی مدد سے ایک ایسا مصل (سیرم) تیار کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جو خود اس کے زہر کا شافی علاج ہوگا۔ بلکہ اس مہلک جانور کو زندہ پکڑنے کی ترکیبیں بھی تلاش کر رہے ہیں، تاکہ اس کے خطرناک زہر کی مدد سے دوسروں کی جان بچائی جاسکے۔

سائنس کو عاجز کر دینے والا ایک دوسرا سانپ "گوبرا" یا "باگس" جس سے معمولاً مصل حاصل کرنے میں ناکامی ہوتی ہے۔ یہ مقدس ناگ دیو ہندوستان میں ہر سالہ قیتیل ہزار آدمیوں کو موت کے گھاٹ اتار دیتا ہے۔ ایسے موزی و مہلک سانپ کی نسل کا بڑی سے خاتمہ کیوں نہیں کر دیا جاتا؟ اس کے جواب میں ناگ سانپ کی حمایت میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ ہمارے دیس میں تقریباً ناگ بھی زہریلے دوسرے بہت سے سانپوں کی افزائش جیسے مہلک دیو اپنی خاص فذل کے طور پر کھاتا رہتا ہے، اگر ناگ باقی نہ رہے تو یہ دوسرے قسم قسم کے موزی سانپ بے دھڑک سارے ملک میں گھوم پھاریں گے اور کئی زیادہ اموات کا سبب بن جائیں گے۔

"سانپوں کا دہرنا" اب ایک نیا سائنس بن گیا ہے، جس نے ایک نئی صنعت "سانپوں کی کاشت" (Snake-Forming) پیدا کر دی ہے۔ دنیا کا ایک سب سے بڑا اور مکمل ترین آراستہ و پرست "سانپ کھیت" جنوبی افریقہ میں ڈربن میں ہے، جہاں تمام اقسام کے سانپ پیدا کیے اور پالے پوسے جاتے ہیں، تاکہ ان کے مختلف مصل نکالے اور تیار کیے جائیں۔

بعض مصل سانپ کھانے کی حالتوں میں بطور تریاق زہر استعمال کیے جاتے ہیں بعض مصل مختلف قسم کے امراض میں دوائے شافی کے طور پر کام میں لاتے جاتے ہیں۔ ان امراض میں چند ایسے خطرناک مارینی امراض بھی شامل ہیں، جو طبی سائنس میں لا علاج سمجھے جاتے تھے۔

لندن کے حیوانی عجائب خانہ میں تقریباً ہر قسم کے زہریلے سانپوں کا

غذائیات

بالکل الگ تنگ جگہ پر مگر یہاں کے باشندوں نے اپنے بدنہ پہنچے کھانے پینے کیلئے گھر و محل و صنعت وغیرہ، بلکہ طرز خیال تک کا ایک خاص طریقہ اختراع و اختیار کر لیا ہے، جو ان کی صحت مندی اور مدداری عمر کا اصلی راز ہے ان کے پاس ٹیپریڈ پیس نہیں، ان میں افلاس و تنگ دستی نہیں، دکھ درد اور بیماری نہیں، جرائم نہیں اور پولس نہیں، ملاقیں نہیں اور قید و بند یا جیل خانہ بھی نہیں، غرض تہذیب و تمدن کے تمام لازمہ سے محروم یہ لوگ اپنے خاص اور قدرتی حالات میں تنہا دستی اور طبیعت کی دلالت سے اہل ہیں۔

یہاں کی آبادی صرف پچاس ہزار باشندوں پر مشتمل ہے، جن میں ایک انگریزی زبان سے واقف محکمات میر محمد اداس کی ڈی۔ جی۔ خاں اور اُن کی خوب صورت فکر پر اس قدر تعلق رکھتے ہیں۔ گو خنزروں نے تقسیم ہند کے بعد پاکستان کے تحت رہنے کا فیصلہ کیا، مگر وہ مکمل خود مختاری سے شاکر کام ہے۔ یہاں کے باشندے جو گوشت رنگ کے ہیں، قلباً و فاضلاً نسل سے تعلق رکھتے ہیں۔

ان کے زراعت اور حفظ زمین کے مخصوص طریقوں نے ساری دنیا میں دل چسپی پیدا کر دی ہے۔

ان سائنس دانوں اور محکمات نے جو اس قدر بلا تکلف کچھ کران کے طریقہ زندگی اور ان کے معاشرتی حالات کا مطالعہ کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں،

ان کی غیر معمولی جسمانی صحت اور فطرت و تمدنی توان کے ان کے فلاح پر ان کے مخصوص طریقوں کا منسوب کیا ہے۔ سلوم ہوتا ہے کہ انہیں طریقوں نے ان کے نظام جسم میں اس طرح کے مقابلہ کی کافی قوت و فائیت پیدا کر دی ہے،

حال ہی میں امریکہ کے ایک سائنسی ماں ڈاکٹر ایلین ای۔ جیک نے وہ خیر کے مشرق میں کوہستان ہمالیہ کے دریاؤں واقع ایک گھیب غریب سرزمین کا سفر کیا، جسے وہ ”چشمہ شہب“ اور ایک ”جنت ارضی“ کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ یہ سرزمین انیس ہزار فٹ بلند و بالا پہاڑی چوٹیوں کے درمیان ٹکڑی جی ہوئی، جس کا تاریخ کوئی ذکر نہیں ہے، روس کی سرحد سے صرف ۱۸ میل فاصلہ پر واقع ہے اور ”خنزروں“ کے نام سے موسوم ہے۔

ڈاکٹر جیک دراصل نیراسکا (امریکہ) کے ایک ماہر بصارت چینی (OPTOMETRIST) ہیں، جو شبی صحتات (پیراز سالی میں آئین صحت) کے موضوع سے خاص دل چسپی رکھتے ہیں۔ ۱۹۳۶ء میں خنزروں کے باشندوں کی عجیب و غریب صحت مندی اور مدداری عمر کا حال ایک رسالہ میں ان کی نظر سے گزرا، جس سے انہیں اس سرزمین سے بڑی دل چسپی پیدا ہو گئی۔ چنانچہ ایک ٹیل وین کپنی کی سرپرستی حاصل کر کے یہ چشم دید حالت کے مطالعہ کے لیے خنزروں پہنچے۔ حال ہی میں ان کا سفر نامہ ”سرزمین خنزروں“ یا سونیا کا ایک عجیب و غریب صحت و شباب شائع ہوا ہے، جس نے سارے امریکہ میں اس کم ہم تک سے بڑی دل چسپی پیدا کر دی ہے۔ خنزروں قوم کی چند ہی خصوصیات

خصوصیات درج ذیل ہیں:

یہاں مردوں کی عمر ۱۲۰ سال تک ہوتی ہے اور ۸۰ سال عمر کی عورتیں محض دنیا کی سہ سال عمر والی عورتوں سے زیادہ عمر نہیں ملوث ہوتی

ہیں۔ دانتوں کی جیسے سلاخاں (ہوسیدگی دندان یا گڑھے وغیرہ)

بالکل مفقود ہیں۔ بلکہ یہاں کے آدمی کو کھانسی کی ضرورت کچھ نہیں پڑتی۔ گو یہ لوگ تباہ کن تیز ضرب و چوہ ہیں، مگر ان کی عام صحت تہذیب و تمدن کے مبادیات سے کہیں زیادہ بھرپور تر ہے۔ سلوم ہوتا ہے کہ وہ ہر سال تک

تیز و قوی شراب ہے، جس کی بوتل بھرے بھی بظاہر ان میں نشہ کی بدستی نہیں پیدا ہوتی، مگر مجھے اس کے دد گلاسوں ہی سے خاصہ نشہ ہو گیا۔
ڈاکٹر بینک حنزہ دیس کے تجربہ کی بنا پر حسب ذیل غذائاتی ہدایات درج کرتے ہیں:

۱۔ نامیاتی طور پر کاشت کردہ سبزی ترکاریاں اور پھل یا تو کسی کاشتکار و باغبان سے یا کسی ایسے سبزی فروش سے خریدیے، جو قریب کے کاشتکار سے وعدہ خریدتا ہو۔

۲۔ صرف تازہ پیداوار خریدیے اور وہ بھی اُسی قدر جلد استعمال میں لائی جا سکے سبزیوں کی تازگی ایک خاص قدر قسمت رکھتی ہے۔

۳۔ سبزی ترکاریوں کا پھلکا ہرگز نہیں اُتاننا چاہیے۔ پھلکے کے اندر تغذی بخش اجزاء زیادہ تعداد میں ہوتے ہیں۔

۴۔ سبزیوں میں حتی الامکان بہت تھوڑا پانی ملا کر انہیں صرف بھاپ ڈال کر بہت تھوڑا پھلے (دُم پخت کر کے)، بہت زیادہ نہ پکایے۔ پھر کھاتے وقت ان کا تمام رس اور پانی نوش کیجیے۔

۵۔ اگر گوشت استعمال کرنا پڑے تو اس کے ساتھ جانور کے اعضاء، بھجوا گروے، کلیجی وغیرہ بھی شامل کیجیے۔

۶۔ روٹی ایسے آٹے کی ہونا ضروری ہے جس میں الم اناج بلکہ گری تک شامل ہو، گوشت کے باشندے تنوں سال کی عمر تک زندہ رہنے کا یقین رکھتے ہیں، مگر وہ ۱۸

سال کی عمر میں ہی شادی کر لیتے ہیں اور بڑی خوش و خرم زندگی بسر کرتے ہیں۔ مسلمانوں کو چار بیویوں کی اجازت ہو، مگر یہ لوگ صرف ایک بیوی رکھتے ہیں۔ ان کے اوسط خاندان میں دس بچوں سے زیادہ نہیں ہوتے اور دس بچے بغیر کسی درد یا تکلیف کے ہو جاتی ہیں۔ ان کو لازمی مشغلات اپنی غذا آپ کاشت کرنا یا اور دین دین بیشتر تبادلاً آشیاں کے ذریعہ کیا جاتا ہے، مرد اپنے وقت کا ایک بڑا حصہ چوگان بازی (پولو کھیلنے) میں صرف کرتے ہیں۔ لوگوں کو بڑا پیادہ اور بڑا ہونے پر چھوٹے ننوں، گھوڑوں اور ایک (ایک قسم کے بیل) پر سوار ہو کر یہ کھیل بڑا سخت اور طوفانی ہوتا ہے، جس میں بظاہر کسی قاعدہ کی پابندی نہیں کی جاتی ہے جو شیلے کھلاڑیوں کے دانت تک شہید ہو جاتے ہیں، جس پر یہ بڑ فخر کرتے ہیں۔ کوہ پیما، تیرنا، زونڈ زانی اور کشتی، نیزہ بازی وغیرہ ان کے پسندیدہ عام کھیل ہیں۔ شکار ایک تفریحی شغل ہے، جس سے گوشت کی کمیابی کی تلافی بھی ہو جاتی مگر عورتوں کے تفریحی مشاغل صرف سینے پر ہونے اور غار داری تک محدود ہیں۔

اس قوم میں کسی شخص کا ۹۰ سال کی عمر میں مرنا جواں مرگی سمجھا جاتا ہے۔ بہت سے آدمی ۱۲۰ سال عمر کے پائے جاتے ہیں اور بعض جگہ ایسے بھی ملے جو اپنی عمر ۱۴۰ سال بتاتے تھے۔ کہتے ہیں کہ بعضوں کی عمر ۲۵۰ سال تک کی ہو گئی تھی!۔

ڈاکٹر بینک ان لوگوں کی غذاؤں اور غذائی طریقوں سے خاص طور پر متاثر ہوئے اور اب وہ حنزہ سے واپس کے بعد امریکہ میں زمین کا تعلق صحت اور غذا سے اُن کے موضوع پر لکھ رہے ہیں۔ اُن کا بیان ہے کہ امریکہ اپنی آبی ترقی اور اعلیٰ دیندیہ معیارات زندگی کے باوجود حنزہ کے مقابلہ میں ایک پس ماندہ ملک ہے!۔

وہ رقم طراز ہیں کہ ”مجھے پورا یقین ہو گیا ہے کہ ان پہاڑی لوگوں کی قابل رشک تن ورستی اور صحت مندی کا اصلی راز اور بنیادی سبب ان کی وہ غذا ہے، جسے یہ صدیوں سے استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں۔ اس غذا کی ہمسری ہمارے تہذیب و تمدن میں ہرگز نہیں کی جا سکتی، کیونکہ ہماری زراعتی زمینیں غذائیت بخش اجزاء سے محروم ہیں۔ ہماری مصنوعی ترکیبوں سے تیار کی ہوئی غذائیں حیات بخش عناصر سے خالی کر دی گئی ہیں اور ہمارے کھانے پکانے اور تیار کرنے کے ایسے غیر فطری طریقے رائج و مقبول ہیں جن کی وجہ سے حیاتیں اور دیگر تعمیری عناصر (جو تن درست جسموں کے لیے ناگزیر ہیں) بڑی حد تک ضائع و برباد ہو جاتے ہیں۔“

یہ جنت نشان ”ریاست جس کا طول تقریباً ۶۰ میل اور عرض ایک تاجا میل ہے، غذائی لحاظ سے خود کفنی ہے۔ باشندوں کی خوراک (جس کی کاشت وہ خود کرتے ہیں) باجرہ، گیہوں، جو، شلیم، گاجر، آلو، ٹماٹو، مٹر، سیم اور پتے دار سبزیاں ہوتی ہیں۔ یہاں بیشتر دودھ، دہی، مکھن وغیرہ بیٹروں اور بکریوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ تمام تغذی بخش اجزاء کو محفوظ اور صحیح سالم رکھا جاتا ہے، کیونکہ یہاں گرم کرنے کا یا پھری طریقہ ناپید و نامعلوم ہے اور تجارتی کھاد وغیرہ کا استعمال ممنوع ہے۔

یہ لوگ گوشت (موٹا بیٹریا بکری کا گوشت) مہینہ میں صرف ایک آدھ بار کھاتے ہیں۔ انڈے اور مصنوعی تالیفی حیاتیں عملاً نامعلوم اور غیر متعل میں اگرچہ حنزہ کے باشندے مسلمان ہیں، مگر وہ سفید اور سرخ دونوں قسم کی مقامی شراب استعمال کرتے ہیں جس کا نام ”حنزہ پانی“ ہے۔ یہ ایک

کھٹلوں کا باشندہ ہے۔ اس کا جسم چمٹا ہوتا ہے۔ بال کھٹل ۴۔۵ ملی اور تقریباً تین ملی میٹر چوڑا ہوتا ہے۔ اس کی بو خاص اور میٹر ہوتی۔ ایک خاص بو دار غذائی مادے سے پیدا ہوتی ہے، جس کے غددا اس کے شکم پر کھٹکتے ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے یہ غددا حفاظت ذات کا کام دے۔ جنسی کشش بھی رکھتے ہیں۔ نر اور مادہ کھٹل اپنے جسمانی خصائص سے باہمی شناخت کیے جاسکتے ہیں۔ یہ خصائص حیوانیات کے لیے خاص دل چسپی رکھتے ہیں۔

عام کھٹل دراصل انسانی خون پر طفیلی زندگی بسر کرتے ہیں

لٹنے پر یہ مرغیوں، چوندوں، سفید اور بھورے چوہوں، وغیرہ کا خون لگتے ہیں۔ ان کی عادت ہے کہ اپنی

خوراک کی تلاش میں رات کے وقت باہر

اور دن کے وقت اپنی کمین

(آرام دہ درزوں، شکافوں،

عموماً انسانی خواب گاہوں میں، دیواروں

ہوئے ڈھیلے دیواری کاغذوں اور ابروؤں کے نیچے، فرش

اور درزوں میں، پلنگ کی چوڑوں، لکڑیوں وغیرہ کے

میں، بستر اور گدلیوں تو شکلوں کی سلوٹوں میں، بہ

کے نیچے اور تھوں میں اور چوہوں، چوندوں، خرگوشوں

کے پنجروں اور ڈربوں میں) بے غل و غش چھپے پڑے ہوتے ہیں

یہ گروہ پسند ہوتے ہیں، لہذا سرایت زدہ مقامات میں ان کے کھٹکتے

پائے جاتے ہیں۔ ان کی جفتی بے قاعدہ وقفوں سے ہوا کرتی ہے اور

کمین گاہوں میں ہی دیے جاتے ہیں۔ کھٹل کا انڈا موتی جیسا سفید

اور تدریج زردی مائل سفید رنگ کا ہوتا جاتا ہے۔ اس کا چھلکا

نظر آتا ہے اور اس پر ایک ڈھکن یا ٹیوپی چڑھی ہوتی ہوتی ہے۔

بچہ باہر نکلتا ہے تو یہ ڈھکن کھل پڑتا ہے۔ ہر ماہ ۵ تا ۲۰ انڈے

قابلیت رکھتی ہے (ایک مادہ نے جملہ ماہ ۵ ماہ دیے)۔ انڈے

سب ایک ہی وقت میں نہیں نکلتے، بلکہ وزانہ ایک دو تین، یا

تھوڑے گھانوں میں دیے جاتے ہیں۔ (جب ایک مادہ کھٹل کو

اور غذا کے ساتھ محسوس رکھا گیا تو مادہ نے ۱۰۵ دن میں ۴۷ انڈے



کھٹلوں کا خاندان بہت وسیع ہے، جس کی کم از کم ۳۵ انواع متعین ہو چکی ہیں مگر ان میں سے تین خاص جنسیں بہت اہم ہیں (جن کا بیان ذیل میں درج ہے)

اس خاندان کے ممتاز ترین خصائص یہ ہیں:

جسم پیکا ہوا، جس کی بدولت کھٹل درزوں اور

شکافوں میں بہ آسانی رینگتے ہوئے داخل ہو سکتے ہیں۔

ان میں پڑ نہیں ہوتے بلکہ پروں کے آثار باقیہ کے طور

پر اگلے حصہ میں سر سے پیچھے چھوٹی چھوٹی سخت و دبیز

گدیاں (الٹرا) ہوتی ہیں۔ مختار یا چونچ

جو فلق دار یا مقطوع

ہوتی ہے۔ سر اور سینہ کی

بطنی سطح پر ایک میزاب یا نالی۔

میں قیام رکھتی ہے۔ سر چوڑا اور چھوٹا ہوتا ہے، جس میں دو نمایاں اور

اُبھری ہوئی مڑب آنکھیں لگی ہوئی ہوتی ہیں۔ جیسے (سینگ جیسے ٹولنے

کے باریک اور لمبے آلے) چار ہوتے ہیں اور ہر محسوس یا جھڑدار ہوتا ہے۔

کھٹلوں کی تین خاص جنسیں یہ ہیں: (۱) سیکس (۲)

ایساکس اور (۳) ہماٹوسفان۔

جنس سیکس۔ اس جنس کی کئی انواع ہیں، جن میں سے دو

میشہ انسان پر طفیلی ہوتی ہیں:

۱۔ مدارنی کھٹل اور ۲۔ عام کھٹل۔ یہ دونوں ہمیشہ گھروں میں

ہوتے ہیں اور انسانی خون ان کی اہلی خوراک ہے۔ گویہ چوندوں، خرگوشوں

اور چوہوں کا خون بھی رغبت کے ساتھ چوستے ہیں۔

عام کھٹل

یہ دیواروں، بستروں، الماریوں وغیرہ میں پایا جاتا ہے اور معتدل

رہنے والے مکانات، مثلاً گرائی ہوٹلوں، کایٹھوں اور ڈاک بنگلوں وغیرہ میں اُن کی چھاؤنیاں سال بہ سال قائم رہتی ہیں۔ چون کہ وہ پرندوں، چڑھوں، خرگوشوں، بلیوں، کتوں، بندروں اور مویشی کے بچھڑوں تک سے اپنی خونی غذا حاصل کر سکتے ہیں۔ لہذا اغلب جبکہ انسان کی غیر موجودگی کے نانوں میں وہ انھیں جانوروں سے غذا حاصل کر کے گزربسر کر سکتے ہوں۔ نیک گر گر کھٹملوں کے طلقہ انتشار کی ایک دلچسپ مثال بیان کرتے ہیں۔ پہلی جنگ عظیم میں مشرقی افریقہ کے ایک محاذ پر کھٹملوں نے بعض سپاہیوں کی ٹوپوں کے کارک کے استرمیں اپنا بسیرا بنالیا۔ چون کہ رات کے وقت سب ٹوپیں کا انہار ایک جگہ جمع کر دیا جاتا تھا، اس لیے ساری متعلقہ فوج کی ٹوپیاں جلد ہی کھٹملوں سے آؤف و شرا بور ہو گئیں، جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ اس محاذ کے تمام سپاہی کھٹملوں کے حملہ کی وجہ سے اپنے سر کھاتے رہتے۔

بہبود انسان پر کھٹملوں کی اثر اندازی

کھٹمل انسان پر دو طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں،

(۱) اُن کے حصائص گزیدگی و خون آشامی کی وجہ سے

(۲) جراثیم امراض کو منتقل کر کے، یا مرضی طفیلیات کے مدارج

نشو و نما کے کسی مرحلے میں اس کے مینزبان بن کر۔

گزیدگی۔ کھٹملوں کے کاٹنے کے اثرات

بعض آدمی ان کے کاٹنے سے شدید تکلیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی، بلکہ کاٹنے کی خیر تک نہیں ہوتی۔ بعض اُن کے حملوں سے مامون (خاص مناعت یا مامونیت رکھنے والے) معلوم ہوتے ہیں۔ پوری (۱۹۲۳ء) کی تحقیقات سے ظاہر ہوا ہے کہ کھٹملوں کا علاج دہن (جس میں ایک خاصہ توی مانع ایجاد خون مادہ۔ اینٹی کوآگولین۔ ہوتا ہے) خراش اور جلن پیدا کر دیتا ہے۔ کاٹنے کی تکلیف بچوں کو سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ حساس افراد میں شدید خراش پیدا ہو جاتی ہے۔ کاٹنے کے مقام پر سخت دُور سے یا چٹے پڑ سکتے ہیں اور پھر ثانوی سرایت واقع ہو سکتی ہے۔ شدید حالتوں میں نمایاں اعصابی رد عمل ہو کر ہاضمیں فتور بھی ہو سکتا ہے۔ ایک مریض کی ایسی حالت کو تو میوزراستیمینیا یا ضعف اعصاب تشخیص کر لیا گیا اور اسی مرض کا علاج بھی اختیار کیا گیا،

وراثت سے دینا صرف موسم سرما کی آمد پر بند کیا، نہ کھٹمل زیادہ دنوں تک کم دم چمچے سات ماہ سے لے کر ایک سال تک زندہ رہتا ہے۔ کھٹمل عموماً از سب فاقہ برداشت کر سکتے ہیں، بالخصوص موسم سرما میں، جب کہ وہ سخت بے عمل ہو جاتے ہیں۔ بان کھٹملوں کو پورے ایک سال تک بلا غذا کے غور نظر رکھا گیا ہے اور نوزاد بچے ۷ دن یا زائد تک فاقہ برداشت کر سکتے ہیں۔

مارینی کھٹمل

یہ مارینی اور دیر مارینی خٹلوں میں، بالخصوص ایشیائیں، وسیع پیر پھیلا ہوا ہے۔ یہ عام کھٹمل سے قریبی مشابہت رکھتا ہے، مگر اس کے تین صد کے جانی حاشیے گول ہوتے ہیں اور وہ نشیب جس میں سر قیام پیر ہوتا ہے، کم گرا ہوتا ہے۔ بچہ اٹھ سے نکلنے کے بعد ۳ تا ۴ دن میں غ درجہ کو پہنچ جاتا ہے۔ بان کھٹمل بچے سے آٹھ ماہ تک زندہ رہتا ہے۔

ٹملوں کا پھیلاؤ

کھٹمل گروہ پسند ہوتے ہیں اور اپنی غذائی رسد کے قریب ہی رہتے ہیں۔ ان کا پھیلاؤ زیادہ تر انسانی سرگرمیوں کے ساتھ وابستہ رہتا ہے۔ کہ کھٹمل بہ آسانی کپڑوں میں چھپ جاتے ہیں اور اُن کے اٹھنے اُن کی کمین گاہوں میں بچے جاتے ہیں، لہذا ان کا پھیلاؤ زیادہ تر اس پرتھور ہے کہ انسان ہی انھیں اپنے گھر لوہا سان یا اپنے کپڑوں وغیرہ کے ساتھ پالے جاتے۔ اگر ایک واحد حاملہ مادہ اتفاقاً کسی گھرانے میں پہنچ جاتی ہو وہ جلد ہی وہاں ایک خاصی بڑی نوآبادی پیدا کر دیتی ہے۔ مزید برآں نہایت تیزی سے ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچ جاتے اور بہ آسانی آدمی سے دوسرے آدمی پر منتقل ہو جاتے ہیں۔ اس کا مشاہدہ پرتھور، گاڑیوں، کشتیوں، بسوں، تفریحی مقامات، ہوٹلوں وغیرہ میں مدن ہوتا ہے۔ پرتھور شہری مکانون، دیوان خانوں، کمرایہ کے ن، مساف خانوں وغیرہ میں وہ پیپے کے پانی کے ٹلوں اور گرم پانی یں پر سے گذر کر ایک جگہ سے دوسری جگہ چلے جاتے ہیں، بالخصوص لائن کی غذائی رسد و رہنمائی گئی ہو۔ سیما گھروں اور تماشگاہوں عیر میں بھی کھٹملوں کے اڈے ہوتے ہیں۔

پھر بات بھی ہے کہ کھٹمل طویل مدت تک فاقہ برداشت کر سکتے بالخصوص موسم سرما میں۔ چنانچہ بہت دنوں تک خالی پڑے

اختیار کر لیں تو انسانی سرایت کا وقوع ممکن ہے، گو معمولاً معمولی انداز میں جوئیں موجود ہوتی ہیں اور یہی انتقال مرض کرتی ہیں۔ فرانسس۔ بلا دیا ہے کہ عام کھٹل اپنی گزیدگی سے تو لاریبیا کا مرض ایک سرایت چربے سے دوسرے تن درست چربوں میں ۱۷ دن تک منتقل کر نیز چربوں میں سرایت اس وقت بھی واقع ہو جاتی ہے جب کہ وہ زندہ کھٹلوں کو کھاتے ہیں۔ سرایت زندہ کھٹلوں کے ہرازیں بھی کے زہریلے جراثیم، تاریخ سرایت کے بعد سے کم از کم ۲۵ دنوں تک موجود پائے گئے ہیں۔

کھٹلوں کی روک تھام

دوسری عالمی جنگ کے دوران میں کھٹلوں کی روک تھام ایک تقریباً مکمل طریقہ دریافت کر لیا گیا۔ ڈی ڈی ٹی کو فیصح طر استعمال کرنے سے کھٹلوں کی صرف روک تھام کی جاسکتی ہے کی تمام جہم بھومیوں کو کھٹلے پاک و صاف بھی کیا جاسکتا ہے، جس کھٹل بھی باقی نہیں رہتا۔ جائے وقوع کے لحاظ سے ڈی ڈی ٹی فی صد طاقت کا محلول یا مستحلب استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جہاں ۱ چھڑکاؤ (رشاس یا پھوار) ممکن نہ ہو، وہاں سفوف ڈالا جاسکتا (اگرچہ سفوف محلول کے برابر کارگر نہیں ہوتا، چھڑکاؤ کرنے سے یہ تجربے یا امکان کو اچھی طرح صاف کر لینا ضروری ہے۔ ازاں بو بستروں، گدلیوں، ٹیکوں، پلنگوں کی پٹیوں، جوڑوں اور کونو پر پکپکاری سے محلول کی دھار (نہ صرف پھوار) اچھی طرح مارا، چیزوں کو تہہ تہہ کر دینا چاہیے۔ پھر تمام درزوں، شکافوں، تختوں، فریموں وغیرہ پر (ان کو ہٹا کر لگے پچھے اور نیچے سب طرف سے) پھی چاہیے۔ دیواروں، درجیوں، دروازوں اور کمرے کے ہر حصے اور کونو پر چھڑکاؤ کرنا چاہیے۔ جن کھٹلوں پر چھڑکاؤ پڑے گا وہ تو سب مر جائے، مگر ممکن ہے کہ بہت سے کھٹلوں تک چھڑکاؤ نہ پہنچے۔ تاہم دیواروں، اور پلنگ وغیرہ پر ڈی ڈی ٹی کی جو تہہ باقی رہ جائے گی، وہ اس میں آنے والے تمام کھٹلوں کو ہلاک کر دے گی۔ تجربات سے ظاہر ہوا کہ رہی ہوتی تہہ کا اثر بہت دیر پا ہوتا ہے اور کم از کم ایک سال تک ہے۔ اگر محلول کا چھڑکاؤ دیا جاسکتا ہو تو تمام چیزوں پر اور ہر جگہ

مگر جب مرض کے کمرے کا غور سے معائنہ کیا گیا تو وہاں کھٹلوں کی فراوانی پائی گئی، ان کے لشکر لشکر موجود رہے۔ تجربات کی دھونی دینے کے بعد پورے ڈیڑھ پاؤ کھٹل جمع کیے گئے اور مرضی جلد ہی شفا یاب ہو گیا۔ بد قسمتی سے کھٹلوں کے مسلسل و دیر پا حملوں کے اثرات سے متعلق اب تک کافی مواد نہیں حاصل ہو سکا ہے۔ تاہم یہ تو معلوم ہو گیا ہے کہ ان موزیوں کی کثرت بے خوابی و بد خوابی، نقصان خون، اعصابی اختلال و درجہ، فتورات ہضم وغیرہ پیدا کر کے مجموعی طور پر حیویات (قوت و قابلیت حیات) کو اس قدر گھٹا دیتی ہے کہ ان کے شکار بالخصوص چھوٹے بچے، امراض جاریہ جلد متاثر و حساس ہو جاتے ہیں۔

کھٹل اور امراض

چونکہ کھٹلوں اور انسان میں قریبی ربط و رشتہ موجود ہے، اس لیے خیال کیا گیا ہے کہ یہ خون آشام طفیلی انتقال امراض میں ضرور کوئی نہ کوئی حصہ رکھتے ہوں گے۔ اس خیال کے تحت بہت کچھ سرگرم تحقیقات کے باوجود تمام حاصل شدہ نتائج یا نفعی ہیں یا ناکافی وغیرہ قطعی۔ عملی تجربات سے یہ نواضع ہو گئے کہ گلی دار طاعونی جراثیم آئین خون چوسنے کے بعد ۸ دنوں تک کھٹل طاعونی جراثیم کو جانوروں میں منتقل کر سکتا ہے، تاہم اس کا کوئی ثبوت ہم نہیں پہنچا ہے کہ کھٹل انسانی انتقال مرض میں کوئی حصہ رکھتا ہے۔

بہت سے مرضی جراثیم، مثلاً جذام، سل و ذوق اور جیاتِ عمر کے جراثیم کے ساتھ تجربات کرنے پر منفی نتائج حاصل ہوئے ہیں۔ کھٹلوں اور کالائز اور دوقہ مشرقی کے جراثیم کے ساتھ نہایت عمدہ حالات میں بھی وسیع تجربات کیے گئے مگر کبھی بھی ان امراض کو منتقل کرنے میں ناکامی رہی۔ حیاتِ ناکسہ کی حالت میں بھی تجربات ناکام رہے، گو کھٹل سرایت زندہ ہو گئے اور بیج مویہ جراثیم ان کی آنت میں اور سیلوی سیال کے اندر طویل عرصوں تک زندہ رہے۔ سرایت زندہ کھٹلوں کی گزیدگی سے انتقال مرض نہیں واقع ہوا، اگرچہ سرایت زندہ کھٹلوں کو تجربہ جانوروں کی پکاری جانوروں میں لگائی ہوئی جلد پر کپکپ کر لینے سے، یا ایسے کھٹلوں کے خون آئینہ کی پکاری جانوروں میں لگائے سے ان میں جراثیم مرض منتقل ہو گئے تھے۔ جب حیاتِ ناکسہ کثیر التعداد کھٹلوں کی موجودگی میں وہائی شکل



حوصلوں اور کارناموں کی کہانی ...

جب مجھے تھے چھ دوا دوا کو گھیر کر مذکر جن کے سر میں کوئی کہانی نہ تھی تو بزرگوں کی ایک
زیریں جلتا اجھا تھا کہ اس وقت اور مجھ کو اور بے سنی قصوں کے بجائے انھیں نہایت
شفقت سے ان کی کہانیاں سناتے ہیں جن میں ہمارے درخشاں ماضی کی ہر لہجہ تصویر ہوتی ہے۔
وہ ایسے نقشے سناتے ہیں جن میں زندگی و شرافت اور عزم و استقلال کا سبق ہوتا ہے۔ وہ ایسی
دستاویزی کہانیاں کہتے ہیں جو معصوموں کو انسانی ہمدردی، بلند حوصلگی اور شہرے سے
کارنامے انجام دینے پر ابھارتی ہیں۔

ہمدردی کی کہانی بھی عزم و استقلال کی کہانی ہے۔ اس کے ہیروں اور منتسبن نے انسانی
ہمدردی کے جذبے سے متاثر ہو کر اپنے لئے ایک راہ منتسب کی۔ مشکلات کا اندر مولیٰ سے مقابلہ کیا
اور خود کی خدائی خدمت کا جو بیجا تھا اُسے ہر راہ سے ہٹا کر کسی قدم کسی ہیں ڈنگ سے
اور ہمدردی کے دماغ نے اور ان کا شہرہ نشرو اشاعت کوں کو بیاریوں سے نجات دلانے کے لئے
بسا دھڑکشاں ہے۔ اُن کی ہمدردی میں ماہرین طب، قدیم تجربات اور جدید معلومات
کی روشنی میں نئی روشنائی اور شہرہ کی جست و خیزیں تھیں۔ ان کے لئے ہر برتری ہو تھیں میسر آ سکیں۔
درخشاں ماضی میں کامیاب و فخر ہے اور ماضی کی مدافروں ترقی دہی سبز

ہمدردی دوا خانے نے اپنے آپ کو نوب انسانی کی خدمت کے لئے وقف
کر رکھا ہے تاکہ امراض کے علاج کے لئے بہترین طبی سہولتیں میسر آ سکیں۔

یونانی طب کے
علم بردار
اور دوا ساز

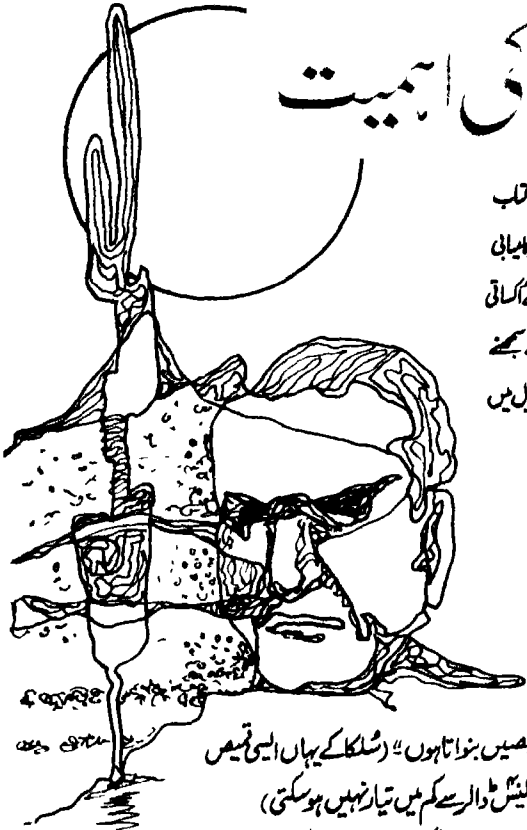
ہمدرد

کا۔ انی صدقات کا سفوف ڈال دینا چاہیے جس پر نقل و حرکت کرنے والے
گھٹل مرجائیں گے۔ فرض ان طریقوں کو مجمع طور پر اور بروقت کام میں لانے
سے گھٹلوں کا قلع قمع کیا جاسکتا ہے۔

گندھک کے بخارات کی دھونی بھی کارگر ہوتی ہے، مگر اس کے لیے
زیادہ محنت و اہتمام کی ضرورت ہوتی ہے۔ دھونی دینے سے پہلے کرے سے
ہوا کے باہر نکلنے کے تمام سوداؤں، دندوں، شکافوں وغیرہ پر کاغذ چپکا کر
انھیں لچھی طرح بند کر دینا چاہیے تاکہ دھواں اندر ہی رہے۔ دھات کی
تمام چیزوں اور ملبوسات کو (جن کے گندھک کے بخارات سے خراب اور
بے رنگ ہو جانے کا احتمال ہو) دھونی دینے سے پہلے باہر بیٹا دینا چاہیے۔
گندھک کی مقدار فی ایک ہزار کعب فیٹ کی فضا کے لیے دو سیر کی شرح
ہونی چاہیے۔ اسے ایک گلاس کی کڑھائی میں جلانے کے لیے ایک تاند کے
اندھر رکھ دینا چاہیے جس کے اندر پانی بھرا ہو۔ اس احتیاط کی وجہ سے
پگھلی ہوئی گندھک فرش وغیرہ پر نہیں گرنے پائے گی۔ کڑھائی میں رکھی ہوئی
گندھک پر ایک پیالی بھر غیر مٹھے اسپرٹ (الکحل) ڈال کر اُسے سلا دینا
چاہیے۔ عمارت کے تمام کمروں میں جلتی ہوئی گندھک کی ایسی کڑھائیاں
رکھ کر تمام دواؤں، دیرچوں وغیرہ کو کوئی گھنٹوں تک بند رکھنا چاہیے
گندھک کی موسم تیاں بھی اسی طرح جلائی جاسکتی ہیں، مگر اس کی بڑی
احتیاط ضروری ہے کہ کہیں اُن سے آگ نہ لگنے پائے اور موسم تیاں کافی
اتعداد میں جلانا چاہیے۔

ڈی ڈی ٹی اور گھٹل مارنے کی دھونی کے زہریلے اثرات سے بچنے
کے لیے خاص اور سخت قواعد کی پابندی ضروری ہے۔ مستند ممالک میں
ایسے قواعد بورڈ آف ہیلتھ کی طرف سے ہر پڑے شہر میں نافذ کیے جاتے ہیں۔
کم از کم اتنا تو ضرور کرنا چاہیے کہ ڈی ڈی ٹی یا گندھک وغیرہ کی دھونی کے
زہریلے اثرات سے بچنے کے لیے اس کمرے کے اندر کسی بچے، آدمی، یا جانور کو
نہیں ٹھہرنے دینا چاہیے اور چند گھنٹے تک کمرے کو بند رکھنے کے بعد جب اُس
کے دروازے کھولے جائیں تو کافی دیر تک اُس کی ہوا کو خوب صاف ہونے
دینا چاہیے اور ازاں بعد اندر داخل ہونا چاہیے۔

نفسیات احساس کمتری کی ابیت



ریتان سے نے ایک کتاب لکھی ہے، جس کا نام ہے، احساس کمتری کی ابیت، اس کتاب میں یہ ثابت کرنے کی کوشش کی گئی ہے کہ احساس کمتری ایک پوشیدہ قوت ہے، جو انسان کو کامیابی حاصل کرنے کی طرف رجوع کرتی ہے اور اس میں ایک قسم کی کنگ اور لگن پیدا کر دیتی ہے جو اسے انسانی ہے اور آخر کامیاب بنا کے رہتی ہے۔ اس کتاب کے مطالعہ سے عام آدمیوں کو خود اپنی ذات کے مجھے میں اور دوسرے انسانوں کو مجھے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ ہم اس کے چند اقتباسات ذیل میں درج کرتے ہیں۔

کمتری کے شدید احساس نے بہت سے لوگوں کو ترقی کی بلند ترین منزلوں تک پہنچایا ہے۔

کوئی شخص بغیر احساس کمتری کے کامیابی حاصل نہیں کر سکتا۔

کوئی شخص باوجود احساس کمتری کے کامیاب نہیں ہو سکتا۔

ہر شخص جو کامیابی حاصل کرتا ہے احساس کمتری کی وجہ سے حاصل کرتا ہے۔ خوش قسمتی سے ہر شخص میں احساس کمتری موجود ہے۔

تمہیں اس میں شبہ ہے؟ شاید تمہارا خیال یہ ہے تمہیں کمتری کا نہیں برتری کا احساس ہے۔ آؤ اسی قسم کے ایک شخص کی حالت پر غور کریں۔

میں نیویارک کے کلب میں آبرٹ ڈورنے کا مہمان تھا۔ ڈورنے ایک بڑا تجارتی آرٹسٹ تھا اور بہت بڑی تغواہ پاتا تھا۔ میرے تعلقات اس سے بہت اچھے تھے۔ میں نے اس سے پوچھا، تم احساس کمتری کا شکار تو نہیں ہو؟

اُس نے تھوڑی دیر سوچا اور کہنے لگا، بالکل نہیں، بلکہ شاید یہ کہتا زیادہ صحیح ہوگا کہ میں احساس برتری میں مبتلا ہوں۔

تھوڑی دیر بعد میں نے اُس کی "ٹائی" کی تعریف کی۔ واقعی وہ ٹائی بہت عمدہ تھی۔

وہ کہنے لگا، "میں نائزکے یہاں سے ٹائیاں خریدتا ہوں" (نائزکے یہاں بیش ڈالونک کی ایک ٹائی فنی ہے)

اُس کی قمیص پر ہاتھ سے کاڑھا ہوا جو ایک چھوٹا سا مونو گرام بنا ہوا تھا میں نے اس کی تعریف کی۔

کہنے لگا میں شلکا کے یہاں سے خاص طور پر ڈورڈے کر اپنی نپ کی

قمیصیں بنواتا ہوں، (شلکا کے یہاں ایسی قمیص

چالیش ڈالر سے کم میں تیار نہیں ہو سکتی)

میں نے کہا، تمہارا سوٹ بھی بہت اچھا بنا ہوا ہے۔

اُس نے جواب دیا، "میں ڈی گیز کے یہاں سوٹ بنواتا ہوں" (ڈی گیز کے یہاں کوئی سوٹ دو سو پچتر ڈالر سے کم میں نہیں مل سکتا) میں مسکراتے لگا۔

وہ بولا، "آخر تمہارا مطلب کیا ہے، کیا تمہارے ان سوالات کا تعلق

احساس کمتری سے تو نہیں ہے؟

"شاید ایسا ہی ہو"

"کیا تمہارا مطلب یہ ہے کہ اعلیٰ درجہ کا لباس میں کمتری کے احساس

کو دھوکہ دینے کے لیے پہنتا ہوں؟

"عموماً ہوتا تو یہی ہے"

اس نے کہا، "اچھا اب میں سمجھا تمہارا مطلب کیا ہے۔ دیکھ میں تمہیں

ایک واقعہ سناؤں، تم نے میرا اسٹوڈیو دیکھا ہے، (میں نے مینہاٹن میں اس کا شان دار اسٹوڈیو دیکھا تھا) میں اپنے اسٹوڈیو کی کھڑکی سے وہ چمڑا سا مکان دیکھا

دیکھا کہ دوسرے گروہ ناول سائز سے کافی زیادہ بڑا تھا جب ایک گروہ تو دوسرے گروہ کو زیادہ کام کرنا پڑا اور اس میں زیادہ قوت آگے بڑھا ہو گیا۔ ظاہر ہے کہ دوسرے گروہ کی کمی کو پورا کرنے کی کوشش اس قسم کے مظاہرے اس قدر باقاعدگی کے ساتھ ظہور میں آئے، جو پایہ ثبوت کو پہنچ گئی کہ جسم کا یہ قاعدہ ہے کہ ذاتی سلامتی کے لیے ذہن سے بدلتا رہتا ہے۔

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ انسان اکثر اپنی کسی معذوری کی کامیابی حاصل کرتا ہے۔ گویا کہ انسان کو جست لگانے کے لیے کمر کاٹ کی ضرورت ہے اور جتنی اونچی وہ ٹپتی ہوگی اتنی ہی اونچی لگا سکے گا۔

تمام جانوروں میں صرف انسان ہی ایسا ہے جو اپنی کو واقف ہے، جسے کمتری کا احساس ہے اور اس کی تلافی کرنا چاہتا ایڈلر کے خیالات۔

ہو سکتا ہے کہ دھندلا سا، غیر واضح سا کمتری کا احساس ہم رہے اور ہم کسی اس کا سبب معلوم نہ کر سکو، لیکن اگر ہم کوشش کا معلوم کر سکتے ہو اور اس کا علاج کر سکتے ہو۔ تنہائی میں بیٹھ کر اپنے سے بدتر باتوں کا خود سے اقبال کروادہ خود کو ٹھیک کرنے کی کوشش مشکل ہے، مگر انسان بجائے خود ایک بھولی بھلیاں ہے۔ پھر جو مل جلنے تو راستہ مل سکتا ہے اور بقول ایڈلر کے اشارہ موجود ہے کمتری زندگی کا مقصد کیا ہے؟ ایڈلر کہتے ہیں ”ہر انسان کی مقصد ہوتا ہے، جو عموماً بچپن ہی میں متعین ہو جاتا ہے۔ شروع محض ایک خواہش ہوتی ہے غلبہ حاصل کرنے کی، اقتدار حاصل کرنا بنیادی مقصد ہم سب کا وہی رہتا ہے۔ تفوق، برتری، نام و نہر، تمہارے مقاصد زندگی کسی اہلی یا خیالی کوتاہی کی تلافی ہونے پر احساس کمتری کا۔ تلافی کے لیے اے کسان!“

ایک آدمی تھا اتنا بد صورت، اتنا کہ یہ المنظر لوگ اس کو منہ پھیر لیتے تھے۔ اس نے اپنی صورت اپنی وضع قطع کو بہتر بنا کبھی نہیں کی۔ لباس سے انتہائی بے پروائی ظاہر ہوتی تھی۔ ایک پتلون، ایک ٹھیکھا لاکھٹ جیسے چمڑی کا غلاف ہو۔ اس لباس

کر ہوں یہاں میری ماں پہرہ دار تھی، وہیں وہ کپڑے وصولی تھی اور فرش پر سوتی تھی، ہم ہمیشہ سردی کے مارے ٹھٹھڑا کرتے تھے، بھوکوں مرتے تھے اور چھڑے لگاتے رہتے تھے۔ مجھے یاد ہے جب میں آٹھ برس کا تھا تو میرے پاس صرف ایک سوٹ تھا۔ پتلون کا وہ حصہ جو سر پر تھا اس قدر بوسیدہ ہو گیا تھا کہ ماں لاکھ کوشش کرتی تھی، مگر اس پر پیوند نہ لگ سکتا تھا۔ اس کی تلافی کرنے کے لئے آج میرے پاس تین تین سو ڈالر کے سوٹ ہیں۔ مجھے وہ دن بھی یاد ہیں جب میں لڑکپن میں خود سے کہا کرتا تھا ”وہ دن بھی آئے گا جب میرے پاس دنیا بھر میں سب سے اچھے کپڑے ہوں گے“

اس کی گفتگو جاری رہی ”ذرا سوچو، بالکل اسی طرح بچپن کی ساری عمر میں کارڈ عمل بھر رہا ہے۔ بیلوں تک پھیلی ہوئی گندی اور تاریک بستیوں میں شاید مجھ سے زیادہ خراب صحت والا لڑکا کوئی نہ ہوگا۔ معمولی بیماریاں تو خیر رہتی ہی تھیں۔ مجھے تو طیر یا، نمونیا، دق اور امراض قلب سب ہی نے باری باری ستایا، مگر رفتہ رفتہ میں نے اپنی صحت ٹھیک کر لی اور ایک تن درست دل و ناچہم کا مالک بن گیا۔

میں نوعمری میں آرٹسٹ بننا چاہتا تھا، لیکن آرٹسٹ کا کام سیکھنے اور تربیت حاصل کرنے کے لیے میرے پاس روپیہ نہیں تھا۔ میں نے خود ہی کام کرنا شروع کر دیا۔ میں نے کبھی کسی آرٹ اسکول کے اندر قدم نہیں رکھا۔ غرض یہ حیثیت مجموعی میرے احساس کمتری نے مجھے بہت فائدہ پہنچایا۔ جب آفٹر ایڈلر چھوٹا سا لڑکا تھا تو وہ اور اس کا بھائی ایک دوسرے ایک پلنگ پر سو رہے تھے۔ صبح کو جب آفٹر کی آنکھ کھلی تو اس نے اپنے بھائی کو مڑھ پایا۔ اس واقعہ کا بڑا زبردست اثر اس پر ہوا اور اس نے ڈاکٹر بننے کا ارادہ کر لیا، تاکہ موت سے جنگ آزما کر سکے۔

شروع ہی میں اسے بعض ایسے واقعات سے واسطہ پڑا جنہوں نے اس کی رہنمائی انسانی ذہن کے متعلق بعض نئی باتوں کی طرف کی۔ ایک مریض کا دل معمولی سائز سے کہیں زیادہ بڑا ہو گیا تھا۔ زیادہ غور سے معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ ایک والوئیں کچھ کاوٹ پیدا ہو گئی ہے، جس سے خون کافی مقدار میں پیچھے پڑوں تک نہیں پہنچ سکتا۔ اسے خیال آیا کہ شاید اس کی کو پورا کرنے ہی کے لیے دل پھیل گیا ہے اور اس کا سائز بڑا ہو گیا ہے ایک اور مریض کا گروہ خراب ہو گیا تھا وہ نکال ڈالا گیا۔ ایڈلر نے

سماجی نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو آج بھی مرد عورت سے کہیں زیادہ آزاد ہے۔ عورت جو چاہے، جب چاہے، جس طرح چاہے نہیں کر سکتی۔

ادھر باہرین نفسیات نے ایک نیا نظریہ پیش کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں۔ اصل میں عورتوں کو مردوں پر فوقیت اور برتری حاصل ہے۔ ایٹلے مانیٹگو مشہور عالم انسانیات نے اپنی کتاب ”عورتوں کی قدرتی برتری“ میں اس نظریہ کی پُر زور حمایت کی ہے۔ وہ پہلے برتری کی تعریف اس طرح کرتے ہیں ”کسی وصف میں برتری کا اندازہ کرنے کے لیے، خواہ وہ حیاتیاتی ہو، یا معاشرتی، یہ دیکھنا چاہیے کہ اس وصف نے زیادہ عرصہ تک زندہ رہنے کے فائدے بخشے ہیں یا نہیں۔ اگر تم زیادہ عرصہ تک زندہ رہ سکتے ہو، اگر تم بعض بیماریوں کو خود سے دور رکھ سکتے ہو تو تم کو برتری حاصل ہے۔ عورتوں کو حیاتیاتی نقطہ نظر سے مردوں پر فوقیت حاصل ہے،

جسمانی قوت کے اعتبار سے نہیں، بلکہ جسم کی ساخت کے اعتبار سے عورت کے پچھلے زیادہ قوی نہیں ہوتے، مگر پھر بھی وہ زیادہ عرصہ تک زندہ رہتی ہے، فاقہ، سردی، کھانا، تھکان، صدمہ، علالت اور دوسری مصیبتیں عورت کو اتنا پست اور بے حال نہیں کرتیں، جتنا مرد کو کر دیتی ہیں۔ قریب قریب ہر عمر میں مرد کی شرح اموات عورتوں سے زیادہ ہے۔

تیس سے زیادہ عارضے ایسے ہیں جن میں مرد زیادہ مبتلا ہوتے ہیں اور عورتیں بہت ہی کم ان سے متاثر ہوتی ہیں اور اگر متاثر ہو جاتیں تو بہت جلد ٹھیک کا رابا لیتی ہیں۔ رنگندھاہیں، گنجاہیں، معدہ کے زخم، گھٹیا وغیرہ ان بیماریوں میں عورتیں بہت کم مبتلا ہوتی ہیں۔ اس کا سبب شاید یہ ہو کہ انسانی نسل کو برقرار رکھنے کے لیے عورت کو بہت اہمیت حاصل ہے، اس لیے قدرت کو اس کی حفاظت منظور ہے؟

مانیٹگو اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ عورت کو ہر حیثیت سے مرد پر برتری حاصل ہے۔ مرد کے احساس کمتری نے اسے مجبور کیا کہ وہ اس کی تلافی کرے اور اس نے دنیا کی ہر چیز پر غلبہ حاصل کر لیا۔

اس طرح عورت کی قدرتی برتری نے مرد کی فزیکل برتری کو ختم دیا۔ غرض احساس کمتری کی تلافی کے ذریعہ نمایاں کامیابی حاصل کرنے کی مثالیں دنیا میں بڑی کثرت سے موجود ہیں۔ جو لوگ شہرت اور ناموری کی بلندیوں تک پہنچے ہیں ان میں بہت ہی کم ایسے ہوں گے، جن میں کوئی نہ

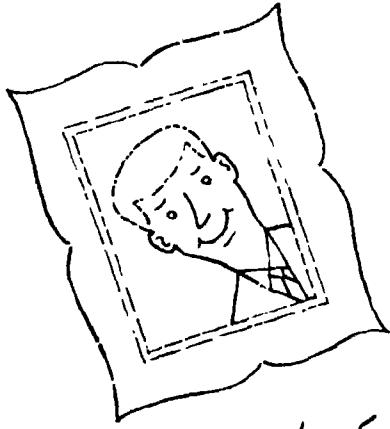
لبائی، بھونڈی چال، کٹھن ہونے لگے، لے لے اٹھوں کی بدنامی ہو جاتی تھی۔

صرف یہ کہ وہ بہت ادنیٰ درجہ کے لوگوں میں پیدا ہوا تھا، بلکہ اس زمانہ تھی۔ اپنی ساری زندگی اسے اپنی معاشرتی کوتاہیوں کا احساس ہے جس نے اس سے زیادہ نیچے درجہ سے اپنی زندگی شروع کی ہو عام رنگہ میں اس سے زیادہ بلند یوں پر پہنچا ہو۔ یہ ابراہم لنکن تھا۔ مکے پاس دولت دہتی، اس کی سماج میں کوئی پوزیشن نہ تھی۔ پھر اپنی ساری کوششیں صرف ایک مقصد کی طرف مرکوز کر دیں۔ یٹنا، مگر اس کی یہ الوا العزمی کسی تنگ نظری اور خود غرضی کی بنا پر تمام اوصاف نوبہ انسانی کی خدمت کے لیے وقف کر دینا

عورتوں کا حال دیکھو۔ کوئی عورت چاہے وہ کیسی ہی حسین، مالدار نہ ہو، ایسی نہیں ہے جو اپنی جنس کی وجہ سے احساس کمتری۔ لوگوں کے موہ و غایت ہونے کی وجہ سے عورت کا یہ احساس ہی میں شروع ہو جاتا ہے اور پھر زندگی کے ہر شعبہ میں جاری رہتا، دنیا میں پیدا ہوتی ہے، جہاں پیدائش کے وقت ہی اس کا خوشی سے نہیں کیا جاتا جتنی خوشی سے لوگوں کا استقبال کیا جاتا ہے۔ ادنیٰ درجہ کی خدمتیں اس کے سپرد کی جاتی ہیں جو مردوں کی نہ ہیں، جہاں اس کی خود اعتمادی کو پچھن ہی سے کھلا جاتا ہے، اسے قیاس کی جا سکتی ہے کہ عورت کا کیا حال ہوگا۔ بہت ہی ایسی ہم کی مزاحمت کے بغیر اطاعت قبول کر لیں گی۔ کچھ ایسی ہونگی کہ کتر سمجھنے لگیں گی اور اسی میں مگن رہیں گی، کچھ جنگ پر آمادہ درو فوں جنوں کی مساوات کا دعویٰ کریں گی اور سب یا قریب یہ آرزو کریں گی کہ وہ مرد ہوتیں۔

ن صدیوں سے عورتوں کی حالت غلامی کی سی چلی آرہی ہے۔ نقل طور پر کتری کا احساس پیدا ہو گیا ہے۔ اسے مرد نے تعلیم سے سب سے محروم کر دیا ہے۔ پھر اس کے بعض اذفر انضام بد کر رکھا ہے۔ بچے پیدا کرنا، ماں کے فرائض انجام دینا،

مردوں کو سمرخی
اور غازے سے
کمیا کام!



ان کا چہرہ تو
ماء اللہم کی تاثیر سے دمکتا ہے

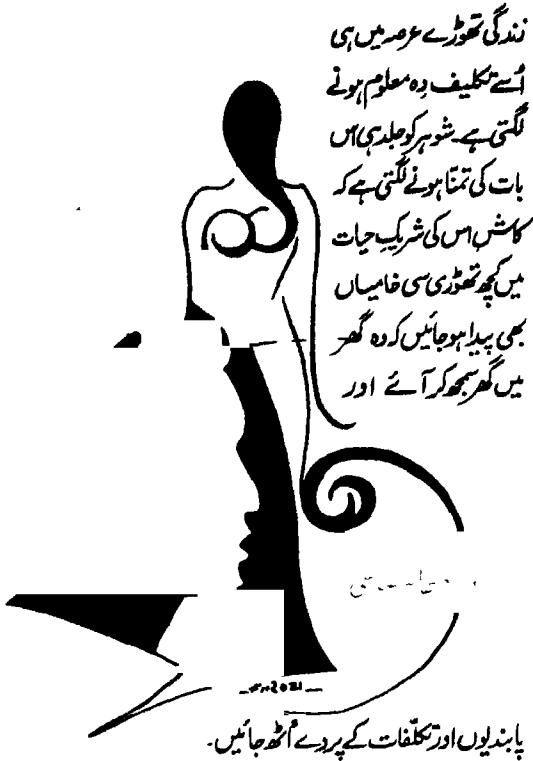
مردانہ وجاہت کیلئے صحت و توانائی شرط ہے۔ یہاں ظاہری آرائش سے کام
نہیں چلتا۔ ماء اللہم سے اپنی صحت کو بحال اور چہرے کی رونق دوبالا کیجئے
یہ اس موسم میں جسمانی توانائی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔
جذریہ طبی تحقیق کی مدد سے ماء اللہم کے خواص اور خوبی کو کمال تک پہنچا دیا
گیا ہے اور اب یہ ہر لحاظ سے ایک مکمل اور موثر ٹرانک بن گیا ہے
جو صحت اور شباب کو قائم رکھتا ہے۔

ماء اللہم دوا آتشہ



ہمدرد دواخانہ (وقف)، پاکستان
کراچی — چانگام — لاہور — ڈھاکہ





زندگی تھوڑے عرصہ میں ہی
اُسے تکلیف دہ معلوم ہونے
لگتی ہے۔ شوہر کو ملد ہی اس
بات کی تمنا ہونے لگتی ہے کہ
کاش اس کی شریک حیات
میں کچھ تھوڑی سی خامیاں
بھی پیدا ہو جائیں کہ وہ گھر
میں گھر سمجھ کر آئے اور

ہر نئی دہلیں ڈولے میں سے اُترنے ہی شہنائیوں اور گیتوں کی
محر تانوں اور نغموں کی گونج میں اپنے گھر کے متعلق حسین خوابوں کے
تانے بانے بننے لگتی ہے۔

ماں باپ کی تعلیم بڑی بوڑھیوں کی نصیحت کی روشنی میں وہ اپنے
گھر کا ایک خاکہ تیار کرتی ہے اور اپنے آپ کو ایک کامیاب بیوی بنانے میں
کوشاں ہو جاتی ہے۔

عام طور سے ایک کامیاب بیوی میں جو خصوصیات ہونی چاہئیں
ان کے لیے یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اسے ایک خوش مزاج خاتون، اچھی ماں اور
اچھی باورچی ہونے کے علاوہ امورِ خانہ داری کے دیگر نکات سے بھی پورے

خواتین کے لیے بیوی چاہیے یا فشتہ!

طور سے واقف ہونا چاہیے اور یہ کہ اس کو ایک اچھا شہری بھی ہونا چاہیے،
لیکن یہ وہ خصوصیات ہیں جو ایک عورت کو محض ایک عورت نہیں رہنے
دیتیں، بلکہ اس کو فرشتوں کے مرتبہ پر پہنچا دیتی ہیں۔ پُرانی کہادت ہے کہ بائبل
اُنھیں ان کے لیے برابر ہوئی ہیں نہ ہو سکتی ہیں۔ انسان میں خوبیوں کے ساتھ چند
بُرائیاں بھی ہوتی ہیں۔

ذکورہ بالا خصوصیات محض سننے میں ہی بھلی معلوم ہوتی ہیں، لیکن
عملی زندگی میں اول تو ناممکنات میں سے ہیں اور دوسرے یہ کہ گھر کے کمین ریکو
اسٹیشن کی سی سدھی بدھی زندگی گزارنے سے عاجز ہو جاتے ہیں۔

انسان کی فطرت ہے کہ وہ ہر چیز کو مکمل اور بے عیب دیکھنے سے جلد
ہی اکتا جاتا ہے۔ اُسے پھولوں کے ساتھ کانٹوں کی بھی خواہش ہوتی ہے۔
انسان کو پھولوں کی خوشبو تو بے بھلی معلوم ہوتی ہے، جب وہ کانٹوں سے
اپنے ہاتھ زخمی کر لیتا ہے۔

وقت پر عمرہ کھانے مل جانا، سجا سجا یا گھر ہونا جہاں ایک تنکا
بھی نہ پڑا ہو اور اسی طرح کے دوسرے انتظامات انسان میں اکتاہٹ پیدا
کر دیتے ہیں۔

وہ گھر کو گھر نہیں، دفتر سمجھنے لگتا ہے اور گھر کی ایسی سدھی بدھی

پابندیوں اور تکلفات کے پرے اُٹھ جائیں۔
میرے خیال میں ہر عورت کو صرف اپنی قوت اور استعداد کے مطابق
اپنے گھر کو سنوارنا چاہیے۔ اگر وہ مندرجہ بالا غیر حقیقی اصولوں پر چلنے لگی تو وہ
نہ تو خود خوش اور تن درست رہ سکتی ہے اور نہ دوسروں کو ہی خوش رکھ سکتی
ہے۔ اگر وہ ہنسی خوشی کی زندگی گزارنا چاہتی ہے تو اس کے لیے یہ ضروری نہیں
ہے کہ وہ گھر کو اتنا سجا جائے کہ خود اس کو دم مارنے کی فرصت نہ ملے۔ یا پھر
ایسے عمرہ کھانے پکانے کے سامرا دن باورچی خانہ میں گزر جائے اور اس کو اتنا
وقت نہ ملے کہ وہ کبھی اپنے شوہر سے دوسرے مسئلوں پر بات کر سکے اور اس
کی دل جوئی کسی اور طرح سے کرے۔

ایک اچھی بیوی وہ ہے جو اپنے گھر اور اپنے کنبہ کی دیکھ بھال اپنے
جسمانی قوت اور ہمت کے مطابق خوش خوشی کر سکے اور ساتھ ہی ساتھ اپنے
کو گھر کی ضروریات کے مطابق کام کرنے کے لیے مستعد کر سکے۔ حد سے زیادہ
دیکھ بھال بھی پورے گھر کو بجائے آرام کے تکلیف پہنچانے لگتی ہے۔

یہ بھی صحیح ہے کہ عورت کی تساہل پسندی، اس کا اپنے کو بلاوجہ کمزور
یا سہمنا، گھر اور کنبہ کو آرام پہنچانے میں بے پروا رہنا اور خود غرضی سے اپنے

سے کیا جا رہا ہو اور دونوں فریقوں کو کنبہ کی تہی محبت اور پیار مل رہا ہو۔ عورت کی خوش ملازمتی اور خوش دلی ایک اہم چیز ہے، نہ کہ امور خانہ داری اور کھانا پکانے کے فن سے اس درجہ واقفیت کہ شام کو شوہر دفتر سے گھر واپس آیا تو دیکھا کہ بیوی ہادی چائے کی دھوئیں سے بھوت بن گئی ہے اور بچے گھر کو میونسپل پارک سمجھ کر کبوتری کھیلنے کی مشق کر رہے ہیں۔ بوجھ تو بیوی نے تنگ کر کہا، "میں کیا کروں، سالانہ آپ کے اور بچوں کے کپڑے دھونے اور کھانا پکانے میں گزار گیا۔ بچوں کو شرارت کرنے سے روکتی ہوں تو وہ مجھے جواب دیتے ہیں اور ایک نہیں سننے،" لیکن مردوں کو بھی یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ کوئی بیوی بے عیب نہیں ہو سکتی۔ مرد اپنے مردانہ رعب سے نہیں، بلکہ اپنی محبت سے بیوی کو اپنی مرضی کے مطابق بنا سکتے ہیں اور اس میں گھر کے انتظامات درست کرنے کی نئی صلاحیتیں بھی پیدا کر سکتے ہیں۔

بقیہ احساس کمتری کی اہمیت

کوئی کوتاہی نہ ہو۔ سکندر اعظم، نپولین، لنسن کو فوجی برتری حاصل کرنے کا احساس اس لیے پیدا ہوا کہ وہ پست تھے۔ سقراط، مارلو، والٹیر بدرو اور بد شکل تھے، اس لیے انہوں نے غیر معمولی قابلیت پیدا کر کے اس کی تلافی کی۔ اگر تم خلوص کے ساتھ اپنے طرز زندگی میں کچھ تبدیلیاں کرنا چاہتے ہو تو احساس کمتری اس کی کجی ہے۔ اب تک احساس کمتری کو تم ایک عیب ایک خامی سمجھتے رہے ہو، تمہارا یہ خیال غلط ہے، وہ خامی نہیں ہے، بلکہ وہ قابل قدر چیز ہے۔ اگر تم مستعدی سے کام لو تو وہ تمہیں کہیں سے کہیں پہنچا سکتی ہے۔

جب تک ڈاکٹر ایڈلر نے انسانی فطرت کی اس قوت محرکہ کو دریافت نہیں کیا تھا، ہم تاریکی میں ہاتھ پیر مار رہے تھے۔ آج ہر شخص اس سے قوت حاصل کر کے انتہائی کامیابیاں حاصل کر سکتا ہے۔

اپنی زندگی کو بہتر بنانے کا وقت یہی ہے۔ ابھی شروع کر دو۔ خود کو اچھی طرح سمجھنے کی۔ اس کجی کی مدد سے ایک نئی زندگی کا دروازہ تم پر کھل جائے گا۔ تم احساس کمتری کے ذریعہ اپنی خود داری کو صدمہ نہیں پہنچنے دو گے، خود کو ذلیل نہیں ہونے دو گے، بلکہ تم اس سے کام لو گے، تم اس کی مدد سے خود کو بہتر بناؤ گے۔ اسی مقصد سے یہ تمہارا ~~مقصد~~ پیدا کی گئی ہے۔ اور کامیاب اور بلند مرتبہ لوگوں نے ہمیشہ اس سے کام لیا ہے۔

ہنگامہ کار زیادہ خیال رکھنا پڑے کنبہ کی بربادی کا باعث بن جاتا ہے اور گھروں سے خوشیاں ہمیشہ کے لیے نصبت ہو جاتی ہیں۔

ایک عورت کو کھانا پکانا ضرور آنا چاہیے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ سلیقہ مند زندگی گزارنے کے آرٹ سے بھی واقفیت ہونا ضروری ہے۔ اچھے سے اچھا کھانا پکا دیتی ہے، لیکن اس کا مزاج ہر وقت خراب رہتا اور وہ سلیقہ سے بات کرتی ہے اور نہ اپنے شوہر کی دوسری خوشنودیوں بال رکھتی ہے اور تہذیب اور تیز سے بالکل متبر ہے تو اس کی وہ محنت و کنبہ اور گھر کے لیے کرتی ہے، بیکار ہے، کیونکہ اصل بنیادی چیز خوشی ہے، گھر کے ماحول میں پیدا کر سکی۔

وہ کام جو ضرورت کے مطابق اور رضامندی کے ساتھ کیا جائے، ان کی اہمیت کو بڑھا دیتا ہے۔ ایک سلیقہ مند عورت اگر روز بڑھیا کھانے لپکاتی، لیکن شوہر کی فرمائش پر حاضر کر دیتی ہے اور اس کے دوستوں حاضر کر دیتی ہے تو وہ مرد کے لیے ایک قابل فخر بیوی ہے۔ وہ ایک کامیاب بیوی ہے، اگر وہ اپنے بچوں کی صحیح تربیت کرتی ہے، ان کی دیکھ بھال کرتی اور ان کی سال گرہ برائے بچوں کے تحفے نئے دوستوں کی تواضع کرتی ہو۔ ان تمام باتوں کے علاوہ ایک بات بہت ضروری ہے اور وہ یہ کہ اپنی صورت شکل اور طبع کا درست رکھنا۔ اگر شوہر کے سامنے صاف رہے مگر میں عمر کا نا لگا دیا گیا اور خود وہ بدبودار کشیف کپڑوں میں بی ہو گئی تو اس کھانے کا آدھا مزہ جاتا رہے گا، لیکن کھانا پکانے اور کار کرنے میں اعتدال سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ کوئی شوہر نہ یہ چاہتا کہ اس کی بیوی صرف کھانے پکانے اور نہ یہ کہ وہ کھانے پکانا چھوڑ کر ہر نئے آئینہ کے سامنے کھڑی رہے۔ بعض مرد تمام عمر اپنی بیویوں کی گندگی سے بچتے رہتے ہیں اور صرف اس خیال سے انہیں بناؤ سنگار کی طرف راغب نہ ہونے دیتے کہ وہ کہیں گھر کا کام کاج چھوڑ کر صرف پوٹڈا بستی لے کر ہر ت نہ بیٹھی رہیں۔ یہ تو ایک سمجھدار عورت کو خود فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ اس کے کام میں اپنے کو اعتدال کے ساتھ رہنا سنوار کر رکھنے میں کتنا وقت صرف نا چاہیے۔ مردوں کو گھر میں سوسائٹی گرل کی نہیں، بلکہ ایک سلیقہ مند بیوی ضرورت ہوتی ہے۔

گھر پر زندگی کی کامیابی اس بات میں ہوتی ہے کہ گھر کا انتظام سلیقہ

افسانہ تین مریض

ڈاکٹر ولیم شارب

کروہ مجھ سے کئی مرتبہ کہ چکے تھے کہ میری شادی کو عرصہ ہو گیا مگر کوئی اولاد نہیں ہوئی۔

وہ اسپتال کی لیبوریٹری میں گئے اور چند روز بعد خون کے امتحان کی رپورٹ لے کر میرے پاس آئے، وہ آتشک میں مبتلا تھے، ان کے حوینات منویہ زندہ نہیں رہتے تھے، اسی لیے اولاد نہیں ہوئی، اور کی بیوی میں کوئی خرابی نہیں تھی۔

پورے ایک سال تک وہ آتشک کا علاج کراتے رہے اخیر آرام ہو گیا۔ ان کی ٹانگوں پر جو زخموں کے نشان تھے وہ جاتے رہے مگر حوینات بے جان رہے۔

ان کی بیوی اور وہ اسی لیے میرے پاس آئے تھے کہ اولاد کے متعلق مجھ سے مشورہ کریں۔ ادھر ادھر کی باتیں کر کے خاوند صاحب مجھ سے بولے کہ ہم دونوں چاہتے ہیں کہ ایک بچہ ضرور پیدا ہو جائے جو کم سے کم بیوی کے گوشت و پوست سے ضرور بنا ہو۔ ہم کسی بچہ کو گود لینا نہیں چاہتے کیوں کہ اس سے ہمارے جذبات کی تسکین نہیں ہوگی۔ میری بیوی تو خاص طور پر اپنا ہی بچہ چاہتی ہے مگر چوں کہ میں یہ کام انجام دینے کے ناقابل ہوں اس لیے اس معاملہ میں کسی دوسرے مرد کی مدد درکار ہے، وہ مرد ایسا ہونا چاہیے جسے ہم دونوں پسند کرتے ہوں۔

مجھے بے چینی شروع ہوئی۔ خاوند صاحب نے یہ بھی بتایا کہ پہلے میرے شادی شدہ بھائی پر اس مقصد کے لیے ہماری نظر پڑی تھی، وہ راضی

بھی تھا مگر اس نے کہا کہ میں اپنی بیوی سے مشورہ کر لوں، بیوی یہ سن کر سخت برا فردخت ہوئی۔ آخر ان کی نظر انتخاب مجھ پر پڑی، میں ہنکا بکا لگا لگا بہر طور میں نے اس عزت افزائی کے لیے اُن کا شکریہ ادا کیا مگر ان سے عرض کیا کہ میرا جذباتی مزاج کچھ اس قسم کا داتق ہوا ہے کہ میرے لیے

ڈاکٹر ولیم شارب اس وقت دنیا کے سب سے بڑے داعیِ سرجن بنے جاتے ہیں۔ داعی فالج کے متعلق تحقیقات اور علاج کے سلسلہ میں ان کے بہت سے کارنامے مشہور ہیں۔ ڈاکٹر شارب نے ”داعیِ سرجن“ کے نام سے اپنی سوانح عمری لکھی ہے۔ اس میں بعض امدل چسپ باتوں کے علاوہ تین مریضوں کا عجیب حال بھی بیان کیا ہے، ہم یہ تینوں سچی کہانیاں ذیل میں درج کرتے ہیں۔

ہر ڈاکٹر کو خواہ وہ کسی مرض کے علاج کا ماہر کیوں نہ ہو وقتاً فوقتاً ایسے مریضوں سے واسطہ پڑتا رہتا ہے جو اس کی مہارت کے دائرے سے باہر ہوتے ہیں۔ میرے مریضوں میں بھی چند ایسے ہی قابل یا دگار مریض ہیں۔^{۱۹۳۷ء} کا ذکر ہے، میرے نیویارک والے دفتر میں میرے ایک دوست نے اپنی بیوی کے آئے، ان سے میری ملاقات کو سال بھر سے زیادہ ہو گیا تھا، میں پھلی کئی ملاقاتوں میں یہ دیکھ چکا تھا کہ اُن کی ٹانگوں میں زخموں کے نشان پڑے ہوئے تھے، اس مرتبہ جو وہ آئے تو انھوں نے



انہی نشانوں کی طرف اشارہ کر کے کہا ”یہی چیز میری جان کو ایک مصیبت بن گئی ہے“ برسوں سے وہ اسی بلا میں مبتلا تھے، میں نے یہ رائے دی کہ لیبوریٹری کے امتحانات کرا لیے جائیں خصوصاً اس لیے

اس نے بچکی صورت تک دیکھنے سے انکار کر دیا، اس نے بچکو نرسنگ ہوم میں داخل کرا دیا اور جس قدر رپے کی ضرورت اس پر درش کے لیے تھی وہ جمع کر دیا اور خدا مریکے باہر چلا گیا۔ پانچ کے بعد وہاں سے واپس آیا تو میں نے اُسے اپنی لڑکی کے پاس جا لیے راضی کر لیا۔ لڑکی ہو بہو اپنی ماں پر تھی، وہ اس سے بہت مانوس ہو گیا اور اُسے نرسنگ ہوم سے نکال کر اپنے بھائی کے یہاں اس کے کچھ برس بھلا لڑکی کی شادی ایک بہت اچھے خاندان کے لڑکے سے ہو گئی، باپ نے دوسری شادی نہیں کی۔

۳۵ء کا ذکر ہے کہ ایک روز صبح کو میرے ایک ہم پشیدہ نے جو خود ایک مشہور ڈاکٹر تھے مجھے ٹیلی فون کیا کہ ”تھوڑی دیر میرے دفتر میں جو ریڈیو سٹی میں ہے آ جاؤ“ میں نے پوچھا ”کی ضروری کام ہے؟“ انھوں نے جواب دیا ”ہاں بہت ضروری کا فوراً آ جاؤ“

اس ممتاز سرجن سے جس کی عمر اس وقت پچاس کے قریب میرے تعلقات بیس برس سے تھے، چار پانچ برس سے میں ان کے انگلیوں میں ہلکا سا عرشہ دیکھ رہا تھا، پھر رفتہ رفتہ ان کے چہرے پٹھوں کی حرکت جاتی رہی اور چہرے کی جھریاں ہوا رہو گئیں۔ یہ بالکل صاف فاج کی ایک قسم کے علامات تھے، یہ ایک اعصابی اور پٹھوں کے نظام پر اثر انداز ہوتا ہے۔ مرض گھٹ گھٹ کر چلنے اور رفتہ رفتہ دماغ خود سُن ہونے لگتا ہے اور دس پندرہ برس کے اندر مرض دنیا سے رخصت ہو جاتا ہے۔

میں نے اپنے دوست سے کبھی ان علامتوں کا ذکر نہیں کیا تھا کچھ اتنی خاموشی سے بڑھتا رہتا ہے کہ مرض کو ایک مدت تک اس کا نہیں ہوتا۔

میرے دوست نے بڑی گرم جوشی سے میرا استقبال کیا۔ مجھے رفتہ رفتہ کے میں لے گئے، دروازہ بند کر لیا اور اپنے ہاتھوں کے بڑھتے عرش کی تفصیل بیان کرنی شروع کر دی، انھوں نے کہا ”میں نے اس طرف توجہ نہیں کی تھی مگر اب بینک لے میرے کئی چک واپس

اس خدمت کا انجام دینا قطعاً ناممکن ہے۔

دو مہینے کے بعد وہ دونوں پھر میرے پاس آئے اور کچھ لگے ایک صاحب سٹر — کو اگلے مہینے ہم آپ کے پاس بھیجیں گے، آپ اسپتال میں ان کے خون وغیرہ کا امتحان کرا دیجیے گا اور کسی پریم میں سے کسی کا نام ظاہر نہ کیجیے گا، میں نے وعدہ کر لیا۔ بات یہ تھی کہ ان کی بیوی کو کسی ہوٹل میں کوئی اجنبی شخص مل گیا تھا جو صورت شکل کا بہت اچھا تھا، دو چار ملاقاتوں میں تعلقات گہرے ہو گئے۔ بیوی نے یہ شرط لگائی کہ پہلے اپنے خون وغیرہ کا معائنہ کرا لو اس کے بعد سے گزرا میں مناسب نہیں سمجھتی، مجھے پیاریوں سے بہت ڈر لگتا ہے۔

ان کے خون وغیرہ میں کوئی خرابی نہیں تھی، میں نے سرٹیفکیٹ لکھ دیا۔

اگلے مہینے میرے یہ دوست پھر میرے پاس آئے اور بہت مایوسی کے لہجے میں کہنے لگے کہ بیوی کے آیام میں کوئی خلل واقع نہیں ہوا، وہ ایک کوشش اور کرنے کا ارادہ کر رہی ہے، دوسرا مہینہ بھی اسی طرح گزر گیا۔ وہ دونوں پھر میرے پاس آئے ظاہر ہے کہ میں اس معاملہ میں کیا مدد کر سکتا تھا۔ اس مسئلہ پر گفتگو کے دوران میں خاوند نے کہا ”اچھا پھر ایک دفعہ اور کوشش کر دیکھو، بیوی بولی خیر میں ایک کوشش اور کروں گی، مجھے تم سے محبت ضرور ہے مگر میں صاف بتائے دیتی ہوں کہ میں اُسے پسند کرنے لگی ہوں“

اب کی مرتبہ کامیابی ہو گئی، وہ مجھے بھی یہ خوش خبری سنانے آئے تھے، میں نے اتنا خوش انھیں کبھی نہیں دیکھا تھا۔ بچہ بہت تن درست پیدا ہوا، وہ لڑکی تھی۔

بچہ پیدا ہونے کے تیسرے دن، ماں نے بچہ کو اپنا دودھ پلایا، اس کے بعد بروٹ لینے کی کوشش کر رہی تھی، کہ سانس نہیں آیا اور چند منٹ کے اندر اندر وہ ختم ہو گئی۔ یہ ظاہر یہ معلوم ہوتا ہے کہ رحم سے ایک خون کا چھٹا لٹل کر دوران خون میں داخل ہو گیا اور پھیپھڑوں میں جا کر الجھ گیا۔

خاوند کو سخت صدمہ ہوا، اُسے بچے سے نفرت ہو گئی۔ میں نے اُسے سمجھانے کی کوشش کی کہ موت کی ذمہ داری بچہ پر نہیں ہے۔ مگر

جلدی سے اس دورے کو دیکھنے کے لیے پہنچا، پہلی ہی نظر میں میں نے اندازہ کر لیا کہ ”مرگ“ نہیں ہے بلکہ جذباتی دورہ ہے جسے اکثر لوگ ”ہیرا لکھتے ہیں۔“ اب اس کی کھلی زندگی کے جذباتی تاخرات کی تحقیق شروع ہوئی اس سلسلہ میں سب سے بڑی دقت یہ پڑی کہ میاں بیوی دونوں انگریز نہیں جانتے تھے، میں تھوڑی بہت ہسپانوی زبان سمجھ سکتا تھا۔ اس سے کام چلنا مشکل تھا۔

آخر دس روز کی جدوجہد کے بعد یہ باتیں معلوم ہوئیں: اس خاتون کا چوتھا بچہ بڑی شکل سے پیدا ہوا تھا اور اسی سبب سے وہ ایک مدت تک بیمار رہی تھی، اس کے ڈاکٹر نے اُسے یہ مشورہ دیا کہ اب اور بچہ پیدا کرنے کی کوشش نہ کرنا اور اس نے اور اس کے خاوند دونوں نے یہ فیصلہ کر لیا اور بچوں کی ضرورت نہیں ہے، لیکن قدرتی طور پر خاوند پر چاہتا تھا کہ وہ رائج حمل طریقے اختیار کر کے مباشرت جاری رکھے، لیکن بیوی کی ایک کٹر دوس کہتھو لک تھی ضدی قسمی کہ مباشرت سے کلی اجتناب ہونا چاہیے۔ دو برس تک کلی طور پر مباشرت سے اجتناب کے بعد خاتون پر پہلا ڈاکہ دورہ پڑا۔ ان دنوں میں سے کوئی یہ نہ سمجھ سکا کہ دورے کا اصل سبب کیا ہے۔

میں نے جیسا کہ صورت حال کا تقاضا تھا، ازدواجی وظائف پھر شروع کرنے کی ہدایت کی۔ مجھے یقین تھا اس سے اُس خاتون کی صحت درست ہو جائے گی اور دورے نہیں پڑیں گے۔

خاوند کو بہت خوش تھا مگر بیوی نے صاف کہہ دیا ”میرا مذہب اس کی اجازت نہیں دیتا، میں ایسا ہرگز نہیں کروں گی۔“ میں نے اُسے سمجھایا کہ امریکہ میں کوئی مذہب اتنا بے لوث نہیں ہے اگر تمہارا ایک مذہبی رہنما تمہیں مانع حمل طریقے اختیار کر کے مباشرت کی اجازت دے دے تب تو تمہیں کوئی اعتراض نہ ہوگا۔ ہر مذہبی رہنما ایسی حالت میں اجازت دے دے گا، جب کہ مریضہ کی تن درستی خطے میں ہو۔ وہ مذہبی رہنما کے فیصلہ کو ماننے کے لیے راضی ہو گئی، میں نے فوراً فادر—کو ٹیلی فون کیا، یہ ایک بوڑھے آدمی تھے اکثر اسپتال میں آتے رہتے تھے اور اسی سلسلہ میں مجھ سے واقفیت ہو گئی تھی۔ مجھے اُمید تھی کہ وہ ہم سے پورے طور پر تعاون کریں گے۔ ان کے بجائے ایک نوجوان پلارہ (باقی صفحہ ۷۳ پر)

مجھے لکھ لکھ کر آپ کے دستخط اب پڑے نہیں جاتے، اس لیے ایک مہینہ لکھیے وہ لکاکر غمزدہ دستخط اس پر کر دیا کیجیے، اس کے بعد سے مجھے بہت فکر پیدا ہو گیا، اب تم مجھے یہ بتاؤ کہ یہ خلع کی ابتدا تو نہیں ہے، ٹھیک ٹھیک بتا دینا مجھے بیوقوف نہ بنانا۔

میں نے مرض کی طرف سے ان کی توجہ ہٹانے کے لیے پہلے تو ان کا مذاق اُٹایا پھر کیا ”کیوں نہ میں تمہارا اعصابی امتحان کروں“ وہ فوراً راضی ہو گئے۔ میں نے اُن کے ٹھٹھوں کا اور ان کے اعصابی نظام کا اور آنکھوں کا اور گفتگو کا امتحان کیا اور انھیں بتایا کہ بے شک خلع کی ابتداء ہے، تم دس پندرہ برس تک خاصی اچھی طرح زندگی بسر کر سکتے ہو۔ کوئی تکلیف تو تمہیں ہے نہیں اور نہ تمہاری نظر اور داغ پر اس کا کوئی اثر ہے، تم اطمینان سے زندگی بسر کرتے ہوئے اپنی طبعی عزت پر پونج جاؤ گے، اس عرصہ میں تم اپنا مطلب جاری رکھو۔ انھیں بڑا تعجب ہوا، دوچار باتیں اور انھوں نے پوچھیں غرض میں نے اچھی طرح ان کا اطمینان کر دیا، انھوں نے اپنی میز کی دھانکھول کر ایک ریو اور نکال لاج پھر اُٹھار کھا تھا، وہ ریو اور میرے سپرد کیا اور بولے ”اسے تم لے جاؤ، اب مجھے اس کی ضرورت نہیں ہے۔“

۱۹۳۳ء کا ذکر ہے ایک ہسپانوی خاتون اپنے خاوند کے ساتھ براڈ اسٹریٹ اسپتال میں آئیں اور مجھ سے بیان کیا کہ میں تین برس سے ”مرگ“ کے مرض میں مبتلا ہوں۔

پہلے اس خاتون کی تن درستی بہت اچھی تھی، بلا کسی سبب کے یکایک تشنج کے دورے شروع ہو گئے۔ رات کو سوئے وقت یا صبح کو بیدار ہونے کے بعد دورہ مہینے میں ایک مرتبہ چلتا تھا اور چند منٹ تک جاری رہتا تھا۔ کوئی خاص سبب ان دوروں کا معلوم نہیں ہو سکا۔ جن ڈاکٹروں سے اس نے علاج کرایا ان کا خیال یہ تھا کہ کوئی دماغی عارضہ پیدا ہو رہا ہے۔ رسولی ہوا پھوٹا ہوا مرگ ہو۔

ہم نے اس خاتون کے متعدد اعصابی امتحانات کیے اور تشخیص کا کوئی ذریعہ ایسا نہیں تھا جو استعمال نہ کیا ہو، مگر کسی عارضہ کا پتہ نہ چل سکا۔ دس دن کے بعد میں ایک آپریشن ختم کر کے نکلا ہی تھا کہ اطلاع ملی کہ اس وقت اس خاتون پر اپنے اسپتال کے کمر میں تشنج کا دورہ پڑ رہا ہے، میں

جنسیات

پیدائش سے پہلے زندگی

حامد اشفاق



ہے، رحم کے خوف میں بھری ہوئی گرم سیاہ رطوبت میں تیرنے لگتا۔ مٹھی استرا جو چھوٹی چھوٹی خون کی رگوں سے گتھا ہوا ہوتا ہے، اب طور پر نرم اور دبیز ہوجاتا ہے۔ تقریباً ساتویں دن جب بیضہ بہت تک پہنچتا ہے تو وہ پوری قوت کے ساتھ اس شام دارماؤہ کو کھول کر دیتا ہے اور پورے طور پر خود کو اس میں جمادیتا ہے۔ اس عمل کے چند عروج شعریہ کو کھول دیتا ہے اور اس کے اندر خون پہنچنے لگتا۔ طرح خوراک پہنچنے پر جنین جلد نشوونما پانے لگتا ہے۔

یہ تمام واقعات ماں کو اس امر کا احساس ہونے سے پہلے ہوں، رد نما ہو چکے ہیں۔ حاملہ ہونے کا احساس اس کو شاید اکیسویں پہلے نہیں ہوتا۔

اس عرصہ میں گولے کے اندر خیلے دو چھوٹی چھوٹی تھیلیاں ہوجاتے ہیں۔ بیضہ کی تھیلی جسے کیسہ محمہ کہتے ہیں اور دوسری تھیلی جنین کہلاتی ہے۔ جب یہ تھیلیاں ایک دوسرے سے متصل ہوتی ہیں تو دوسرے پر اثر ڈالتی ہیں اور خلیوں کی ایک تیسری تہ پیدا کرنے میں تہہ کی ایک ٹکیہ سی پیدا ہوجاتی ہے۔ اب کیسہ محمہ کو اتنی اہمیت نہیں رہتی، جتنی غلاف جنین کو ہوتی ہے، مگر جو چیز اصل جنین میں ہونے والی ہے وہ تین تہہ کی خلیاں کی ٹکیہ ہے۔

استقرار عمل سے ولادت تک بچہ کی نشوونما حیرت انگیز رفتار کے ساتھ ہوتی ہے پہلے ہی مہینہ میں متناس جسم نامی اپنے اصلی وزن سے دس ہزار گنا زیادہ بڑھ جاتا ہے اور پہلے تین مہینے میں وہ ایک دھبے سے تبدیل ہو کر ایک مکعب جیسا کہ انسانی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ بے شک وہ مکمل ابھی نامکمل ہوتی ہے، مگر بھر بھی ہونے والا بچہ پہچانا جاسکتا ہے۔

یہ سارا قدرتی طریق عمل نفاست و لطافت کا ایسا حیرت انگیز نمونہ ہے کہ قوت مخیمہ مہوت ہو کر رہ جاتی ہے۔ ایک تیز دوسرے تیز کے لیے تیار کرتا ہے اور سارا خاکہ مع اپنی لطافت و نرمیت کے ناقابل یقین حد تک صحیح درست ہوتا ہے۔ یہ تیز طبیعی یا قلب ماہیت جس میں تقریباً ۲۶ دن لگتے ہیں وہ عجیب و غریب طریقہ ہے جس سے ہماری اور سب کی سوانح عمری شروع ہوتی ہے۔

استقرار عمل کے وقت جب عورت کا بیضہ مرد کے خونہ منویہ سے ملتا ہے تو فوری مکمل شدہ خلیہ کے مرکزی حصہ میں ۲۸ کروموسوم یا اجزاء اصلیہ متصفنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ گویا آغاز ہوتا ہے خلیہ کی پہلی تقسیم کا، بار در شدہ بیضہ ایک بہت چھوٹے سے نقطہ کے برابر ہوتا ہے۔ پھر بھی طبیعیاتی نقطہ نظر سے اس میں تو والدین کی تمام خصوصیات موجود ہوتی ہیں، جو اس مخصوص بچہ کو ایک مخصوص خاندان کا فرد بنائیں گی۔ اس طرح کہ بہت ممکن ہے اس کی آنکھیں اپنے باپ کی آنکھوں پر ہوں اور اس میں گانے کی صلاحیت اپنی نانی کی طرح ہو۔ جب خلیہ میں تقسیم و تکثیر کا عمل جاری ہوتا ہے (یعنی وہ دوسرے اور دوسرے چار میں تقسیم ہوتا ہے) تو بیضہ انساں دو قاف نالیوں میں سے ایک میں ہوتا ہوا

رحم میں پہنچتا ہے۔ یہ دو ناخ کی مسافت ہے اور تین یا چار دن میں طے ہوتی ہے۔ جب بیضہ رحم میں پہنچتا ہے تو گویا وہ ۱۲ یا ۱۴ خلیہ کی منزل میں ہوتا ہے۔ اس ابتدائی حالت میں بھی پراسرار نشوونما شروع ہو چکی ہے۔ اب دو بالکل مختلف قسم کے خلیے موجود ہوتے ہیں، چھٹے بہت تیزی سے تقسیم ہونے والے خلیے جو بیرونی نرم تہہ بناتے ہیں اور آہستہ تقسیم ہونے والے اندرونی خلیے جو بھرے بھرے، گدا اور گول ہوتے ہیں۔

چارے چھے یا سات دن کے اندر بیضہ جواب کئی کے سر کے برابر ہوتا

ہر تہہ ہونے والے تجربے میں مخصوص بافتوں کا مواد فراہم کرے گی، ایک سے دہ خلیے پیدا ہوں گے، جس سے بچہ کا اعصابی نظام بنے گا۔ کھال، بال، ناخن، دانت اور ناک دھلے کے اندر دنی استر بنیں گے۔ درمیانی تہہ سے جو خلیے پیدا ہوں گے، ان سے بچے کے پٹھے، ہڈیاں، کرکری ہڈیاں، خون اور خون کی نسیں اور گردے بنیں گے۔ تیسری تہہ سے ہاضمہ کار قبہ اور نظام تنفس کا بیشتر حصہ تیار ہوگا۔

اس کے بعد کا تفریق شاید سب سے زیادہ حیرت خیز ہے۔ انیسویں یا بیسویں دن ٹکیہ میں نالی کی مانند ایک ٹنگن سی پیدا ہو جاتی ہے، جس کے دونوں طرف کی سطح کچھ ابھری ہوئی ہوتی ہے۔ یہ ابھار ایک سرے کی طرف جھک جاتا ہے۔ یہی سر پہے گا۔ اب ٹکیہ ایک نکلی کی شکل کی اور ہلال کی شکل کی بن جاتی ہے۔ باہر کا جھکاؤ بچہ کی کمرے کا اور چند ہی روز میں ریڑھ کی ہڈی بنی شروع ہو جائے گی اور سرولے سرے کی طرف دماغ بننا شروع ہو جائے گا اور بازو اور ٹانگیں بھی نمودار ہونے لگیں گی۔ اکیسویں دن دل بھی بننا شروع ہو جاتا ہے اور اس کے دس روز بعد وہ دھڑکنے لگتا ہے۔

اس کے بعد سے جنین بہت تیزی سے بچہ کی شکل اختیار کرنے لگتا ہے۔ دوسرے مہینے کے آخر تک وہ سر سے سرین تک صرف ایک انچ لمبا ہوتا ہے، مگر اس وقت بھی ناک، منہ، کان اور آنکھوں کا نشان اس میں موجود ہوتا ہے۔ تیسرے مہینے کے آخر تک جنین تین انچ لمبا ہو جاتا ہے اور اس کا وزن تقریباً ایک اونس ہو جاتا ہے۔ آنکھیں اور آنکھوں کے پوٹے بن جاتے ہیں۔ گو اس وقت آنکھیں بند ہوتی ہیں۔ اعضاءے تاسل موجود ہوتے ہیں، بازو، ٹانگیں اور ٹانگیاں بن چکی ہیں اور جنین ان کو حرکت دینے لگتا ہے۔ گو یہ ابتدائی حرکت ناں کو محسوس نہیں ہوتی۔ دل جو دو مہینے پہلے سے دھڑک رہا ہے اب اس کے پٹھوں میں قوت آنے لگتی ہے اور جنین بڑھ میں بھری ہوئی رطوبت شلنے لگتا ہے۔ یہ گو یا نہ صرف شلنے کی بلکہ تنفس کی ورزش ہوتی ہے۔ رطوبت اس کے ہیمپٹروں میں داخل ہو جاتی ہے، جنین اس کو تنفس کے پٹھوں کی مدد سے باہر نکالتا ہے۔ ولادت کے وقت تک جنین ان کے خون سے آکسیجن اور خوراک حاصل کرتا رہتا ہے۔

ماں اور بچہ کے درمیان صرف نال ایک لگاؤ ہوتا ہے۔ نال میں نسیں نہیں ہوتیں اور چونکہ ماں اور جنین کا نظام عصمی بالکل علیحدہ علیحدہ ہے،

اس لیے ماں جو کچھ سوچتی ہے یا دیکھتی ہے، اس کا کوئی اثر بچہ پر نہیں ہوتا۔ نظام عصمی کی طرح جنین کے دوران خون کا نظام بھی بالکل علیحدہ ہوتا ہے۔ جنین اپنا تمام خون خود بناتا ہے، جو کبھی ماں کے خون میں نہیں ملتا۔ آئول نال کے اندر دونوں کے خون کے بہاؤ میں کچھ اول بدل ہوتا رہتا ہے۔ آئول نال حمل کے دوران رحم کے اندر پیدا ہو جاتی ہے اور ولادت کے ساتھ باہر آ جاتی ہے۔ آئول نال بھی نال میں جڑی ہوتی ہے۔ وہ ایک پیچھے کی شکل کی ہوتی ہے اور اس کا قطر پانچ یا چھ انچ ہوتا ہے۔

چوتھے مہینے کے آخر میں ماں یہ محسوس کرتی ہے کہ جنین حرکت کر رہا ہے پہلے یہ حرکت بہت خفیف ہوتی ہے۔ پھر صاف محسوس ہونے لگتی ہے۔ اب جنین پیچھے انچ لمبا ہو جاتا ہے اور اس کا وزن چھ اونس ہو جاتا ہے۔ اب پہلی مرتبہ دل کی دھڑکن صدر میں سے سنی جاسکتی ہے۔ اس وقت جنین کا دل ایک منٹ میں ۱۳۶ بار دھڑکتا ہے۔ گو یا ماں کے دل سے دو گنی تیسری کے ساتھ۔

پچھے مہینے کے آخر تک جنین ایک فٹ لمبا ہو جاتا ہے اور اس کا وزن ڈیڑھ پونڈ ہو جاتا ہے۔ اب اسے ہچکیاں آسکتی ہیں، چہرے کے پٹھوں کو وہ حرکت دے سکتا ہے اور اسے چھینکیں آسکتی ہیں۔ اس کی آنکھیں اب بالکل تیار ہو جاتی ہیں اور روشنی محسوس کرنے لگتی ہیں۔ اگر بچہ اس وقت پیدا ہو جائے تو اس کا امکان ضرور ہے کہ زندہ رہ سکے، مگر بہت ہی کم۔

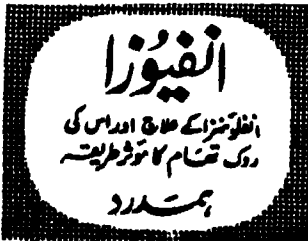
اس کے بعد جنین بہت ڈرامائی طور پر طاقت حاصل کرتا رہتا ہے۔ جنین اب تنہا ہے اور بچہ کتاب کھاتا ہے۔ اب نہ صرف وہ اپنے ہاتھ اور ٹانگیں ہلا سکتا ہے بلکہ جسم اور سر کو بھی حرکت دے سکتا ہے۔ اس کے سینے کے پٹھے سانس کے ذریعہ ہوا داخل کرنے کے لیے ہر روز زیادہ مضبوط ہوتے جلتے ہیں۔ اس کے گردے کام کرنے لگتے ہیں اور اس کی آنتیں بھی سرگرم عمل ہو جاتی ہیں، گو ولادت کے بعد تک فضلہ کا اخراج نہیں ہوتا۔ بچہ کی مشق جنین پیدا ہونے سے پہلے ہی شروع کر دیتا ہے۔ بعض بچے ولادت سے پہلے ہی اپنا انگوٹھا چوسنے لگتے ہیں۔

نویں مہینے کے آخر تک یا جب ۲۵ دن پورے ہو جاتے ہیں تو جنین پختہ اور ولادت کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ ۲۶ دن معمولی میلہ مقرر ہے، عموماً ۵ دن کا فرق ہوتا ہے، اس طرف یا اس طرف، ایسی تقرقہ

یہ گھٹن دور کیجئے



نزلے کا انس، انفلورنزا، سردی، کھانسی کا فوری اور موثر علاج ہوتا ہے۔
سعالین آواز ہوا کے جھونکے کی طرح نظام تنفس میں درد
دور کر کے سچے گھٹن کو دور کرتی ہے، خشک کھانسی کو سکون بخشتی ہے
اور سانس کی نالیوں کو تکلیف دہ فلم سے صاف کر دیتی ہے۔



وقت سے پندرہ دن کم یا پندرہ دن زیادہ۔

بچہ جنین کا وزن عموماً سات یا آٹھ پونڈ ہوتا ہے اور وہ تقریباً ۱۹ انچ لمبا ہوتا ہے۔ اس کے ہاتھ سینہ پر چوتے ہیں۔ اس کی رانیں اس کے سہ سے لگی ہوتی ہیں۔ یہ ایسی پوزیشن ہوتی ہے جس سے بہت ہی کم جگہ گھرتی ہے۔ اگر جنین لڑکا ہے تو وہ لڑکی کی نسبت زیادہ وزن ہوتا ہے۔ وزن کا انحصار ایک بڑی حد تک ماں باپ کی صحت، طرز معاشرت اور قد و قامت پر ہوتا ہے اور ہر دوسرے عمل کا کچھ پہلے عمل سے زیادہ وزن ہوتا ہے۔ جنین عموماً خاموش رہتا ہے۔ یہ سمجھو کہ وہ سوتا رہتا ہے، مگر وہ ہاتھ پیر پہلے سے کہیں زیادہ قوت کے ساتھ چلاتا رہتا ہے۔

اب جنین متاسفہ مگر مکمل انسان ہے۔ کسی دن بھی اس کو اپنی پہلی صبر آزما مصیبت کا سامنا ہوگا، یعنی اس کی ولادت ہوگی، لیکن اس حقیقت سے کون انکار کر سکتا ہے کہ زندگی کا جو تجربہ اُسے اس دنیا میں آنے سے پہلے ہو چکا ہے وہ حیرت ناک تھا۔

بقیہ تین مریض

چلے آئے، بوڑھے پادری صاحب کہیں باہر گئے ہوئے تھے۔

جب میں نے سارا قصہ انھیں سنایا تو انھوں نے میری رائے سے اختلاف کیا اور کہا کہ کئی اجتناب جاری رکھنا پڑے گا، یا پھر مانع حمل ذرائع کے بغیر ازدواجی وظیفہ جاری کرنا ہوگا۔

میں اپنی ٹوٹی پھوٹی ہسپانوی زبان میں ترجمانی کر رہا تھا میں نے یہ کہا کہ پادری کے منہ جواہروں کو دشت سے بدل دیا، غرض میان ہیوی دونوں کی سمجھ میں آگیا کہ صحت برقرار رکھنے کے لیے مانع حمل ذرائع کا استعمال جائز ہے۔

ممکن ہے بعض لوگ اس معاملہ میں مجھے گناہ کا قرار دیں مگر میں اس کا فیصلہ خدا پر چھوڑتا ہوں۔

سینکارا

ہر موسم اور خاندان بھر کے لیے ٹانک



محمد اقبال حسین

زور دے بلکہ اس کا بھی سب سے زیادہ دوران ہی تدابیر پر ہوتا ہے۔ اس سے معلوم کہ دق کا حقیقی علاج بھی پورے نظام جسمانی کی صحت کی بحالی پر موقوف ہے نہ کلام یہ جو گٹھیا کا کسی کوئی مخصوص علاج نہیں ہے بلکہ ہر مریض کو اس کے اپنے مخصوص حالات و کوائف کے پیش نظر آرام، مناسب غذا و دوا و دوسری ضروری تدابیر مشورہ دیا جاتا ہے۔ دوسری تدابیر ایسی ہیں جن کو اختیار کر کے ایک شخص بڑی جا گٹھیا کے شدید سے نجات پاسکتا ہے۔ یہ تدابیر کسی علاج کا بدل تو نہیں بن سکتیں۔ گٹھیا کے علاج میں سیدہ و معاون ثابت ہو سکتی ہیں اور ایک شخص نہیں بد اپنے گھری پر کر کے پورا پورا فائدہ حاصل کر سکتا ہے جس یہاں ہیں مضمون میں ان تدابیر کو تفصیل کے ساتھ بتاؤں گا کہ انشاء اللہ ان کا استعمال بلا استثناء کیس میں نفع بخش ہی ثابت ہوگا۔

اگر گٹھیا کا اثر چھوٹے جوڑوں میں ہو جیسے کہ ہاتھ اور کلائی، جوڑیاں اور ٹخنے کی ہڈیاں تو اس صورت میں باری باری سے گرم اور ٹھنڈا غسل، خون اور دم کو رفع کرنے اور متاثرہ حصے میں دوران خون کو تیز کرنے کے لیے مفید ہو اس کے لیے دود ترنوں کی ضرورت ہوگی۔ ایک میں گرم پانی ہوگا، درجہ حرارت ۵۰ سے ۱۰۰ فارن ہائٹ ہونا چاہیے یعنی قابل برداشت حد تک اور دوسرے میں ٹل کا تازہ پانی جو ۶۰ سے ۷۰ فارن ہائٹ درجہ حرارت پر ہو پھر متاثرہ حصہ جسم یعنی ہاتھ یا پاؤں کو پہلے گرم پانی کے ترن میں ڈالیں اور اس کے دس منٹ تک ڈالے رکھیے اور پھر اس میں سے نکال کر فوراً ٹھنڈے پانی کے میں ڈالیں اور اسے اس میں کوئی دیر تک منٹ تک ڈوبنے رکھیے۔ بعد اس بحال کر کے پھر گرم پانی کے ترن میں ڈالیں اور اس مرتبہ صرف تین منٹ تک رکھیے، پھر اسے ٹھنڈے پانی کے ترن میں ڈالیں اور محض نصف منٹ تک اس

وجہ مغایہ کے لغوی معنی جوڑوں کا درجہ ہے۔ اس لیے کہ عام طور پر اس میں زیادہ تر جوڑی متاثر ہوتے ہیں جو عام الناس کے لیے گٹھیا کے نام سے یاد کرتے ہیں اور میں بھی اس کے لیے اپنے ان مضمون میں آئندہ گٹھیا ہی کا عام فہم نام استعمال کروں گا۔ گٹھیا دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک تو وہ جو جوانوں کو ہوتا ہے۔ اس میں جوڑے متورم ہو کر سخت پڑ جاتے ہیں اور ہڈیاں بڑھ کر آپس میں بالکل جڑسی جاتی ہیں جس کی وجہ سے جوڑوں میں حرکت سے شدید تکلیف ہوتی ہے۔ اور دوسرا گٹھیا وہ ہوتا ہے جو اسی طرح سے یا بڑھے لوگوں کو ہوتا ہے۔ اس میں زیادہ تر کولے، ریزہ کی ہڈی یا گٹھنے متاثر ہوتے ہیں لیکن اس میں ہڈیاں بڑھ کر ایک دوسرے سے باہم نہیں جڑتیں۔

گٹھیا، جو بظاہر محض جوڑوں یا عضلات کو متاثر کرتی معلوم ہوتی ہے حقیقت میں پورے نظام جسمانی کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔ بالکل ہی طرح جیسے کہ دق دسل کہ بظاہر مرض پھیپھڑے میں ہوتا ہے لیکن حقیقت میں پورا نظام جسمانی اس کی لپیٹ میں ہوتا ہے۔ جب حقیقت حال یہ ہو تو اس کا علاج بھی تب ہی طرح آرام، مناسب غذا اور ان تدابیر کے ذریعے کرنا چاہیے جن سے قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ ہر چند کہ اب کچھ عرصے سے ایلوپیتھک طریقہ علاج میں تب دق کے لیے کچھ مخصوص دواؤں تکل آئی ہیں اور انہوں نے دق کو کسی حد تک کنٹرول بھی کر لیا ہے لیکن طبی دنیا کا ایک قابل لحاظ طبقہ اب بھی دق کے علاج میں اس اصولی علاج کو صحیح سمجھتا ہے کہ پورے نظام جسمانی کی اصلاح و درستی کا پر دم گرام اختیار کرنا چاہیے۔ چنانچہ ان مخصوص دواؤں سے علاج کرنے کے باوجود کوئی ایلوپیتھک معالج آرام، مناسب غذا و قوت مدافعت بڑھانے والی تدابیر سے صرف نظر نہیں کر سکتا۔ کسی کوئی معالج نہیں کرنا کہ دق کی محض ان مخصوص دواؤں ہی پر تکیہ کرے اور نہ آرام کرنے کی ہدایت کرے، نہ دودھ، پھل اور دوسری مناسب غذاؤں کے استعمال کی ضرورت پر

اور ایک کپڑے کو کھولتے ہوئے گرم پانی میں جھگوکھڑا لیا جاتا ہو۔ دیکھیے نصہ میں الف۔ اور اسے خشک کپڑے کے اندر رکھا جاتا ہو، جیسے کہ تصویر نمٹ (ب) میں دکھایا گیا ہو۔ اس کے بعد خشک ڈنی کپڑے کا بالائی حصہ اس گیلے کپڑے اور ڈھک کر لے لیٹ دیا جائے جیسے کہ تصویر نمٹ (ج) میں دکھایا گیا ہو۔ طرح جب ٹکڑے کا گرم کپڑا تیار ہو جائے تو متاثر حصہ جسم پر جلد کو بچانے کے لیے تو ڈبل تہہ کر کے رکھیے اور اس پر تیار شدہ گرم ڈنی کپڑے سے ٹکڑے کی جائے۔ کپڑا ہونے لگے تو متاثر حصہ جسم کو تولیے سے خشک کیا جائے اور دوسرے نئے گرم کپڑے سے تنیدگی کی جائے اور اس طرح تین چار نئے کپڑے بدلے جائیں۔ آخر کے بعد ایک تولیے کو ٹھنڈے پانی میں جھگوکھڑا کر خوب نچوڑ لیجیے اور تنید کردہ حصہ اس تولیے سے خوب رگڑیے۔ اگر مریض برف کی ٹھنڈک کو برداشت کر سکتا ہو تو ٹھنڈے پانی میں جھگوکھڑا کر تنید کردہ حصہ جسم پر پھیرنے کے بجائے برف کے ٹکڑے کو پھیر لیا جائے۔ بعدہ تولیے سے خشک کر لیا جائے۔

تنید و ٹکڑے سے جلد پر سرنخی نمایاں ہو جائے گی، یعنی اس حصہ جسم کا خون خوب تیز ہو جائے گا اور تکلیف کا باعث فاسد مادہ خارج ہو جائے گا۔ گرم ٹھنڈے پانی کے علاج کے مقابلے میں تنید و ٹکڑے کا بڑا فائدہ یہ ہو کہ اسے بیک جسم کے متعدد حصوں پر استعمال کیا جاسکتا ہو، مثلاً ایک ٹکڑے کی جو مریض کو ٹکڑے شلے پر مہر ہوئی ہو۔ اسی طرح ایک ٹکڑے کو لے کر مریض کو ایک ٹکڑے کی مہر ہو رہی ہو سب ٹکڑے بیک وقت ہو سکتی ہیں۔

گرمی پہچانے اور متاثر حصہ جسم کو سیکنے کا ایک اور طریقہ بھی ہوا ہے کہ بطنوں سے رسائی کرنا۔ ٹکڑے کا ایک ایسا فریم بنو لیجیے جیسا کہ تصویر نمٹ میں دکھایا ہو اور اس میں معمولی بجلی کے بلب لگا کر جس حصہ جسم کو چاہیں گرمی پہنچا لیکن ٹکڑے کے مقابلے میں اس کا فائدہ محدود ہو کہ اس سے بیک وقت جسم کا ہی حصہ سینکا جاسکتا ہے۔

گھٹیا کے علاج میں گرمی پہچانے کے لیے متذکرہ بالا تین طریقوں میں جس کو بھی اختیار کیا جائے، اس سے میں سے میں منٹ تک رسائی کی جائے تاکہ اس سے پورا پورا فائدہ حاصل کیا جاسکے۔ بعدہ مساج کیا جائے۔ اس کے بعد اگر گھٹنے کے جوڑ میں درد و تکلیف تو گھٹنے کے اوپر سے ران کا مساج کر کے جوڑ تک کیا جائے۔ اس مساج کے بعد کھٹے ہوئے جلد کو چھوڑ کر پٹلی۔ پچھلے حصے سے اوپر گھٹنے تک مساج کیا جائے۔ اس سے بہت جلد رطبت و صحت

دیکھیے۔ اس طرح کوئی چھو یا سات بار گرم اور ٹھنڈے پانی میں باری باری سے متاثر پائل یا تھ ڈالنے سے یہی ملاحظہ فرمائیے تصویر نمٹ۔

اس مقصد کے لیے حسب ذیل تین چیزوں کی ضرورت ہوگی: (۱) دو برتن پانی کے لیے (۲) گرم اور ٹھنڈا پانی (۳) پانی کا درجہ حرارت دیکھنے کا آلہ۔ پانی کے دونوں برتن اتنے بڑے ہونے چاہئیں کہ اگر ان میں پاؤں ڈالنے کی ضرورت پڑے تو پٹلیوں کا زیادہ حصہ پانی میں ڈوب جائے اور پانی گھٹنوں کے قریب تک پہنچ جائے اور ہاتھ اگر ڈالنے کی ضرورت پڑے تو کہنیوں تک پانی میں ڈوبے جاسکیں۔ یہ خیال ہے کہ گھٹیا کی صورت میں گرم و ٹھنڈے پانی کے علاج میں آخر باری گرم پانی پر ختم ہونی چاہیے۔ اسے صبح و شام بھی کیا جاسکتا ہو اور بغیر کسی نقصان صبح، دوپہر، شام دن میں تین بار بھی کیا جاسکتا ہو۔ اگر ۱۱ درجہ حرارت سے دم زیادہ ہونے لگے تو پانی کا درجہ حرارت کم کر کے ۱۰۵ فارن ہائٹ تک لے آئیے اور گرم پانی میں عضو متاثر کو رکھنے کی مدت کو گھٹا کر دو منٹ تک لے آئیے اور ٹھنڈے پانی میں رکھنے کی مدت کو نصف منٹ سے بڑھا کر ایک یا ڈیڑھ منٹ تک کر دیجیے۔

اگر جوڑوں میں تکلیف بہت زیادہ اور شدید ہو تو اس صورت میں پہلے گرم پانی کا استعمال نہ کیا جائے بلکہ جوڑے دو تین روز تک برف کی ٹکڑے کی جائے۔ روزیں دار تولیے میں برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے لیٹ کر جوڑے کے اوپر اس طرح رکھیں کہ پورا جوڑا اس کی لیٹ میں آجائے۔ یہ خیال ہے کہ برف سے جوڑوں کو ٹنگا نہ سکیں بلکہ اس پر فلائین یا تولیے کا ایک ٹکڑا لیٹ کر اس کے اوپر سے ٹکڑے کریں۔ اگر بڑی تھیلی موجود ہو تو اس میں برف کا چورا بھرا جاسکتا ہو اور تولیے کے بجائے اس سے متوترم جوڑے کی ٹکڑے جاسکتی ہو۔ جب دو تین روزیں دم او تکلیف کم ہو جائے تو متذکرہ بالا گرم اور ٹھنڈے پانی کا علاج شروع کر دیا جائے۔ اس کے علاوہ گرمی پہنچانے کا ایک اور آسان طریقہ تنید اور ٹکڑے ہو۔ یہ اتنا آسان ہے کہ ایک نا تجرب کار آدمی بھی بغیر

کسی وقت کے لے کر سکتا ہو، بشرطیکہ وہ دی ہوئی ہدایات پر احتیاط کے ساتھ عمل کرے۔ اس سے عضلاتی تشنج بخو جو عام طور پر مرض گھٹیا میں لاق ہو جاتا ہو بہت جلد فائدہ ہوتا ہو اور جوڑوں کے دردوں میں بھی افادہ ہوتا ہو۔

تنید اور ٹکڑے کے لیے ڈنی کپڑے تین تین مربع فٹ کے لیے چاہئیں۔ ایک ٹکڑے کے لیے ایسے دو ڈنی کپڑوں کی ضرورت ہوگی۔ ایک کپڑا خشک رہتا ہو

سے زیادہ نہ ہو جائے۔

گھٹیا کے مریض کو چاہیے کہ ہفتے میں دو بار گرم پانی کا ٹب ہاتھ بھی شہ کا پانی ۴۰-۱۰۰ سے ۱۰۰ درجہ حرارت کا ہونا چاہیے۔ مریض کا پورا جسم بھی ع کے گرم پانی کے اندر رہے گا۔ یہ غسل دس سے پندرہ منٹ تک ہونا چاہیے ہاتھ کے بعد متذکرہ بالا مساج اور ورزش برار کی جائے گی۔ البتہ جس روز گرم ٹب لیا جائے گا اس روز ٹمپو یا دوسرے کسی طریقے سے بھی سنگائی نہ کی جائے۔ اگر توجہ کے وقت سورج کی شعاعوں میں دس منٹ تک بیٹھا جائے اور متنا جسم کے علاوہ پورے جسم کو باری باری سے شعاعیں دی جائیں۔ اس سے قوت مدافعت بڑھے گی اور مرض کے دفع کرنے میں بے حد مرثابت ہو گا۔

یہ خیال ہے کہ جوڑ پر براہ راست مسلج نہ کیا جائے۔ ایک ہفتہ اس طرح کے مسلج کے بعد بھی آہستہ آہستہ نہایت طے ہاتھ سے مسلج کیا جائے۔ مسلج ہمیشہ قلب کی جانب کیا جائے۔ مساج کے بعد جو باغ منٹ سے زیادہ مدت تک نہیں کیا جانا چاہیے متنا فرج کو جس حد تک ممکن ہو پوری طرح گردش دی جائے مثلاً اگر شلے کا جوڑ کر تو بازو کو پہلے اٹھا کر سر تک لے جائیں پھر واپس لائیں، پھر اٹھا کر کمر کے پیچھے لے جائیں اور پھر آگے کی طرف لے جائیں یہاں تک کہ آخر میں بازو سے ایک مکمل دائرہ بنالیں۔

پس اس کے لیے دیکھیے علی الترتیب تصویر ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱۲۶۸، ۱۲۶۹، ۱۲۷۰، ۱۲۷۱، ۱۲۷۲، ۱۲۷۳، ۱۲۷۴، ۱۲۷۵، ۱۲۷۶، ۱۲۷۷، ۱۲۷۸، ۱۲۷۹، ۱۲۸۰، ۱۲۸۱، ۱۲۸۲، ۱۲۸۳، ۱۲۸۴، ۱۲۸۵، ۱۲۸۶، ۱۲۸۷، ۱۲۸۸، ۱۲۸۹، ۱۲۹۰، ۱۲۹۱، ۱۲۹۲، ۱۲۹۳، ۱۲۹۴، ۱۲۹۵، ۱۲۹۶، ۱۲۹۷، ۱۲۹۸، ۱۲۹۹، ۱۳۰۰، ۱۳۰۱، ۱۳۰۲، ۱۳۰۳، ۱۳۰۴، ۱۳۰۵، ۱۳۰۶، ۱۳۰۷، ۱۳۰۸، ۱۳۰۹، ۱۳۱۰، ۱۳۱۱، ۱۳۱۲، ۱۳۱۳، ۱۳۱۴، ۱۳۱۵، ۱۳۱۶، ۱۳۱۷، ۱۳۱۸، ۱۳۱۹، ۱۳۲۰، ۱۳۲۱، ۱۳۲۲، ۱۳۲۳، ۱۳۲۴، ۱۳۲۵، ۱۳۲۶، ۱۳۲۷، ۱۳۲۸، ۱۳۲۹، ۱۳۳۰، ۱۳۳۱، ۱۳۳۲، ۱۳۳۳، ۱۳۳۴، ۱۳۳۵، ۱۳۳۶، ۱۳۳۷، ۱۳۳۸، ۱۳۳۹، ۱۳۴۰، ۱۳۴۱، ۱۳۴۲، ۱۳۴۳، ۱۳۴۴، ۱۳۴۵، ۱۳۴۶، ۱۳۴۷، ۱۳۴۸، ۱۳۴۹، ۱۳۵۰، ۱۳۵۱، ۱۳۵۲، ۱۳۵۳، ۱۳۵۴، ۱۳۵۵، ۱۳۵۶، ۱۳۵۷، ۱۳۵۸، ۱۳۵۹، ۱۳۶۰، ۱۳۶۱، ۱۳۶۲، ۱۳۶۳، ۱۳۶۴، ۱۳۶۵، ۱۳۶۶، ۱۳۶۷، ۱۳۶۸، ۱۳۶۹، ۱۳۷۰، ۱۳۷۱، ۱۳۷۲، ۱۳۷۳، ۱۳۷۴، ۱۳۷۵، ۱۳۷۶، ۱۳۷۷، ۱۳۷۸، ۱۳۷۹، ۱۳۸۰، ۱۳۸۱، ۱۳۸۲، ۱۳۸۳، ۱۳۸۴، ۱۳۸۵، ۱۳۸۶، ۱۳۸۷، ۱۳۸۸، ۱۳۸۹، ۱۳۹۰، ۱۳۹۱، ۱۳۹۲، ۱۳۹۳، ۱۳۹۴، ۱۳۹



آنکھوں کا تارا۔ مستقبل کا سہارا

بچے والدین کی آنکھوں کا تارا اور مستقبل کا سہارا ہیں کیونکہ آگے چل کر یہی قوم کے دست و بازو بنیں گے۔ ان کی صحت و توانائی اور صحیح تربیت پر ملک کی بہتری کا انحصار ہے۔ کیا مرد اور کیا عورتیں اب تو سب کو مل کر اپنے ملک کو عروج پر پہنچانا ہے۔ اس مقصد کے پیش نظر معالجوں اور دوا ساز اداروں پر بھی فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ قوم کے بزرگ و کوا مضامین سے نجات دلانے میں پوری پوری کوشش کریں۔

ہمدرد اس فریضے کو ادا کرنے میں مقدور بھر کوشاں ہے۔ اس کے ماہرین جو قدیم تجربات اور جدید تحقیقات سے بہرہ ور ہیں، دن رات اسی دھن میں لگے رہتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ اور نئی نئی دوائیں کم سے کم قیمت پر مہیا کریں تاکہ ہر خاص و عام کو فائدہ پہنچے۔

ہمدرد دوا خانے نے اپنے آپ کو فروع انسانی کی خدمت کے لئے وقف کر رکھا ہے تاکہ بہتر سے بہتر طبی سہولتیں میسر آسکیں۔

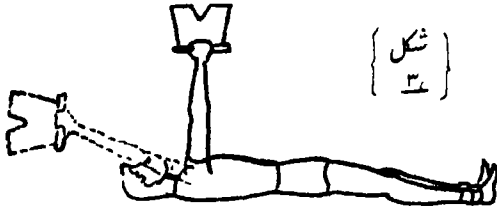
— یونانی طب کے
علم بردار
اور دوا ساز

ہمدرد

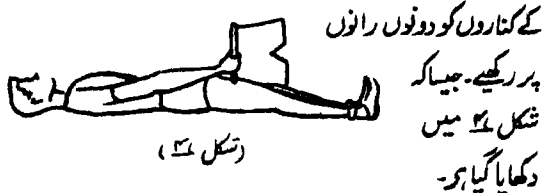
شانوں کی ورزش

موسیٰ محمد اقبال حسین

ورزش ۱۷ :- پہلے دونوں ہاتھ اسٹول پکڑے اور پر کی جانب لے جائیے۔ پھر نیچے ہاتھ لاکر سر کے اوپر سے گزار کر اس کے پیچھے لے جائیے۔



اس طرح کہ اسٹول فرش سے پانچ انچ اوپر ہے اور اس کی سیٹ سسکی جانب رہے۔ جیسا کہ شکل ۱۷ میں دکھایا گیا ہو۔ اس پوزیشن کو پانچ گھنٹے تک قائم رکھیں اور پھر ابتدائی پوزیشن اختیار کر لیں۔ اسے بھی دس مرتبہ کرنا ابتدائی پوزیشن : چت لیٹ جائیے۔ اس طرح کہ آپ کے دونوں پاؤں کے درمیان جو بیس اونچ کا فاصلہ ہو۔ اسٹول کی سیٹ کے دونوں کناروں کو ہاتھوں سے پکڑ لیجیے اور دونوں ہاتھوں کو سیدھا کر کے اسٹول



کے کناروں کو دونوں رانوں پر رکھیے۔ جیسا کہ شکل ۱۸ میں دکھایا گیا ہو۔ ورزش ۱۸ :- دونوں ہاتھوں کو سیدھا رکھتے ہوئے اسٹول کو رانوں پر سے اٹھا کر اوپر کی طرف لے جائیے جیسا کہ شکل ۱۸ میں دکھایا گیا ہو۔ اور پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں لے آئیے۔ اسے پندرہ مرتبہ تک کیجیے۔ ورزش ۱۹ :- بالکل ورزش ۱۷ کی طرح دونوں ہاتھوں کو سیدھا رکھتے

جھکے ہوئے شانے بہت بُرے معلوم ہوتے ہیں۔ انہیں جتنی جلد درست کر لیا جائے اتنا ہی صحت کے لیے اچھا ہو۔ جو ورزشیں اس اشاعت میں پیش کی جا رہی ہیں، ان سے شانوں کا نقص دور ہو جائے گا۔ پھر انکی افادیت محض شانوں کی درستگی میں ہی ختم نہیں ہو جاتی، بلکہ بازو، سینہ اور معدے کے عضلات پر بھی ان ورزشوں کا بہت اچھا اثر پڑتا ہو۔ ان ورزشوں سے شانے مضبوط بھی ہوں گے اور ان میں قدرتی چمک بھی پیدا ہو جائے گی۔ ضروری سامان : ایک اسٹول جو ۱۲-۱۸ انچ اونچا ہو اور جس کی نشست ۲۰x۱۲ انچ چوڑی ہو اور وزن ۸ پونڈ کا ہو۔

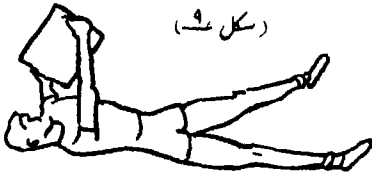
ابتدائی پوزیشن :- چت لیٹ جائیے، ہر طرح کے آپکے پاؤں کے درمیان بیس انچ کا فاصلہ ہو۔ اسٹول کی سیٹ کو سینے پر رکھیے اور اس کے کناروں کو درمیان سے پکڑ لیجیے۔ جیسا کہ شکل ۱۹ دکھایا گیا ہو۔

ورزش ۲۰ :- دونوں ہاتھوں سے اسٹول کو گرفت میں لیے لیے سر پر سے گزار کر اس کے پیچھے لے جائیے۔



اس طرح کہ فرش سے ہاتھ نہ چھوئیں۔ دیکھیے شکل ۲۰۔ اس پوزیشن کو تین گھنٹے تک قائم رکھیں اور پھر ابتدائی پوزیشن اختیار کر لیں۔ اسے دس مرتبہ کرنا

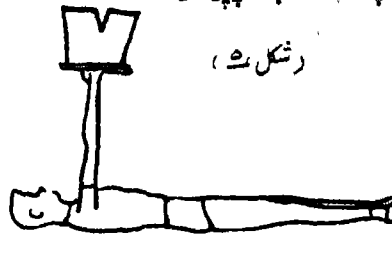
فرش سے پانچ انچ اوپر بے گنا۔ اس پوزیشن میں ۵ تک گنیے اور دو
پلنڈیشن میں آجائیے۔ اسے دس مرتبہ کیجیے۔ ملاحظہ فرمائیے شکل
ورزش ۵۷: دونوں ہاتھوں کو سیدھا رکھتے ہوئے بائیں جانب



(شکل ۵۷)

اس طرح کہ اسٹول کے ساتھ آپ کے کولے اور شانے بھی قدر
طرف مڑ جائیں۔ یہ خیال ہے کہ اسٹول فرش سے پانچ انچ اوپر
اس پوزیشن میں پانچ تک گنیے اور واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائے
دس مرتبہ تک کیجیے۔ (ملاحظہ فرمائیے شکل ۵۷)

ہوئے اسٹول کو رانوں سے اوپر اٹھائیے۔ بعد اسٹول کو رانوں کی جانب واپس
لائیے مگر اسے رانوں پر نکلانے کے بجائے پانچ انچ

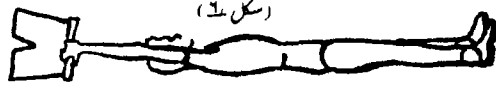


(شکل ۵۸)

تک رانوں سے
اوپر رکھیے اور
وہاں اسے پانچ
گنتے تک ایسی
طرح قائم کیجیے۔

پھر واپس ابتدائی پوزیشن پر لے آئیے۔ اسے پانچ مرتبہ تک کیجیے۔ اس کے
لیے دیکھیے شکل ۵۸۔

ورزش ۵۸: ہانک ورزش ۵۷ کی طرح دونوں ہاتھوں سے اسٹول کو



(شکل ۵۹)

رانوں پر سے اٹھائیے اور سر کے اوپر سے گزار کر پیچھے کی طرف لے جائیے، مگر
اتنا خیال ہے کہ اسٹول فرش سے پانچ انچ اوپر ہے، فرش پر ٹنگ نہ جائے۔
اس کے بعد واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے اور اسے دس مرتبہ کیجیے۔
دیکھیے شکل ۵۹۔

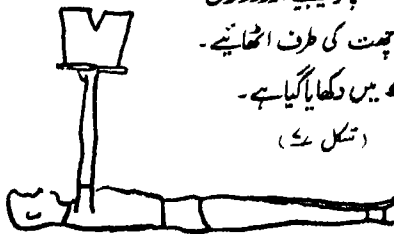
ابتدائی پوزیشن: چت لیٹ جائیے۔ اس طرح کہ چوبیس انچ کا فاصلہ
دونوں ہاتھوں کے درمیان ہے۔ اسٹول کے دونوں کنارے درمیان میں سے

دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیجیے اور دونوں

ہاتھوں کو اوپر چھت کی طرف اٹھائیے۔

جیسا کہ شکل ۶۰ میں دکھایا گیا ہے۔

(شکل ۶۰)

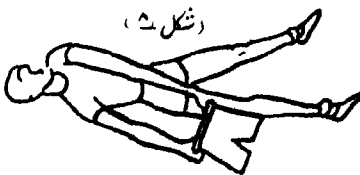


ورزش ۶۰:

دونوں ہاتھوں

کو سیدھا رکھتے ہوئے دائیں جانب جھکائیے۔ اس طرح کہ ہٹول کے ساتھ

(شکل ۶۱)



آپ کے کولے اور

شانے بھی قدرے

دائیں طرف مڑ جائیں۔

یہ خیال ہے کہ ہٹول

ہمدرد عطار

یہ کتاب عطاروں کے علاوہ ان تمام لوگوں کی
ضروریات کو پیش نظر رکھ کر مرتب کی گئی ہے جو حرکت
اچھے اور کامیاب دواخانہ سے تعلق رکھتے ہوں
یا آئندہ متعلق ہونا چاہتے ہوں۔

ہمدرد عطار میں مندرجہ ذیل معلومات ہلات بھی آپ کو ملیں گی:

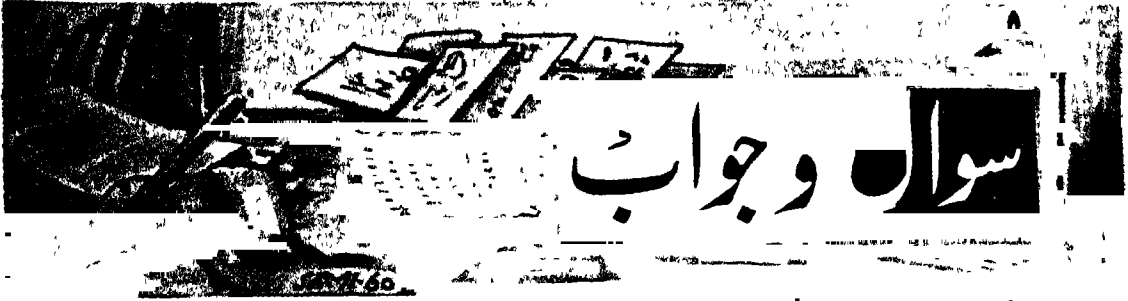
اچھے اخلاق کے ساتھ مریضوں اور عزیزوں سے بات چیت کے اصول نسخہ
بندی کے آداب قواعد، دواخانہ کی آرائش، تعلیم اور صفائی، دواؤں کی شناخت
اور ان کے مختلف نام، قیمتی دواؤں کی حفاظت، دواؤں اور دواؤں کے علاج
میں استعمال ہونے والی دواؤں کی تیاری کے طریقے، غذائی احتیاط اور برہیز
اور یہ کہ دواؤں کو مناسب گرمی و سردی اور ان کے متعلق معلومات،
طبی اصطلاحات، مفادات و مرکبات کا کدھ رکھاؤ، مختلف طبی آلات کا کدھ
خصوصی طبی اعمال وغیرہ۔

صفحات ۹۶ معلومات، سفید کاغذ، خوبصورت سرورق

قیمت صرف بارہ آنے، محصول ٹرانک ملانہ

ہمدرد عطار کیساتھ مندرجہ ذیل خط پر بھیجیں:

ادارہ طبعت ہمدرد ہمدرد دواخانہ، کراچی



حیاتین ب

سوال : حیاتین ب کی کمی سے کیا نقصان ہوتا ہے اور اس کے استعمال سے کیا فائدہ ؟ برائے ہر بانی ان چیزوں کے نام بھی بتائیے جن میں یہ پایا جاتا ہے۔
(مومن - جالندھر)



جواب : حیاتین ب (وٹا مین بی)، کی کمی سے جسم میں طاقت کی کمی اور ٹھکان اور خشکی کا احساس ہوتا ہے۔ اعصاب کمزور اور مضطرب ہو جاتے ہیں، مزاج میں چڑچڑاہٹ پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کے جسم کو حیاتین ب کے گروہ VITAMIN B COMPLEX کے سب حیاتین ضروری مقدار میں حاصل ہوتے ہیں تو آپ میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوت مدافعت زیادہ رہے گی، بھوک خوب لگے گی، ہاضمہ درست رہے گا، دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے یہ حیاتین بہت مفید ہیں کہ اس سے دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ بچوں کے جسمانی نشوونما میں مدد ملتی ہے، اعصاب قوی ہوتے ہیں۔

حیاتین ب کلیجی، گہروں کی کوئلوں WHEAT JERM سالم اناجوں میں پائے جاتے ہیں، بسم، مرث، مسور، لوبیا میں بھی یہ خاصی مقدار میں ہوتے ہیں۔

مجھے یاد نہیں رہتا

سوال : براہ کرم کوئی ایسی ترکیب یا فارمولا بتائیے جو ذہنی کمزوری کو ایک حد تک دور کر سکتا ہو۔ ذہنی کمزوری مراد یہ ہے کہ ایک چیز

کو جب تک بار بار نہ پڑھا جائے، آسانی سے یاد نہیں ہوتی۔

(ایم فاروق - کراچی)

جواب : ذہنی کمزوری سے آپ کی مراد حافظہ کی کمزوری ہے۔ اگر آپ کی عام صحت اچھی ہے اور کوئی جسمانی شکایت نہیں ہے تو یہ "ذہنی کمزوری" تھوڑی سی تربیت سے دور ہو سکتی ہے۔

بہت سی چیزیں آپ روزانہ دیکھتے ہیں، لیکن ان پر مدھیان نہیں دیتے یعنی بار بار دیکھنے کے بجائے OBSERVATION نہیں کرتے محض دیکھتے اور مشاہدہ کرنے میں بڑا فرق ہوتا ہے۔ ایک رُپے کا نوٹ ہم روزانہ دیکھتے ہیں لیکن ہم سے کوئی کہے کہ اس نوٹ کو دیکھ کر بغیر اس کا نقشہ اس کی تفصیلات وغیرہ بیان کرو تو ہم میں سے اکثر لوگ بمشکل دس فی صد تفصیلات بتا سکیں گے کیوں کہ ہم نے اس کا "مشاہدہ" نہیں کیا، صرف دیکھا ہے۔ پڑھی ہوئی چیزیں یاد رکھنے کے لیے توجہ اور ارتکاز کا CONCENTRATION کی ضرورت ہے۔ اڑے اڑے دماغ اور منتشر خیالات کے ساتھ مطالعہ کا لا حاصل ہوتا ہے۔ آپ پوری دماغی یکسوئی اور توجہ کے راز کو پہلے سمجھ لیجیے، پھر مطالعہ کی ہوئی چیزیں آپ کو یاد رہیں گی۔

جب آپ مطالعہ کے لیے میٹھیں تو تمام غیر متعلق خیالات دماغ سے نکال دیں، مضمون جو آپ پڑھ رہے ہیں اس میں دل چسپی پیدا کریں، دلچسپی یکسوئی کی گنجی ہے۔ اگر مضمون سے آپ کو دل چسپی نہیں ہے تو یکسوئی پیدا ہونا

جولجٹ: کام کرنے اور خاص طور پر زیادہ کام یا دماغی کام لیے ضروری ہے کہ آدمی کو کام کرنے کا صحیح طریقہ معلوم ہو زیادہ کام کے وقت بھی زیادہ دیکار ہوتا ہے، جسمانی اور دماغی قوت بھی زیادہ صرف اپنی صحت کے ساتھ انصاف کرنا اور بھی ضروری ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو تھہر رفت رہتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے کاموں کو اپنے ذہن سے نہیں کر سکتے ہیں، زیادہ کام کرنے سے جسم ضرور تھک جاتا ہے لیکن کام کے بعد جذباتی سکون اور خوشی حاصل ہوتی ہے وہ آسانی اس تھکان کا ہی۔ ایسا اندازہ ہوتا ہے کہ آپ چاہے جسم کو آرام دے لیتے ہوں لیکن د نہیں دیتے۔ یہ عین ممکن ہے کہ آپ ذمہ داریوں کے احساس کی وجہ سے کاموں کے متعلق ہی سوچتے رہتے ہوں اور ذہن کو کسی وقت کام کے آزادی نہ دے سکتے ہوں۔ اگر میرا خیال صحیح ہے تو آپ اپنے ذہن کا جائزہ لے کر جتنا دماغ سے نکال دیجیے۔ کام کتنا ہی زیادہ کیوں نہ ہو آرام ضرور ذہنی آرام ہے کہ آپ ہر وقت سوچتے نہ رہیں، بلکہ دن رات میں کچھ ضرور نکال لیجیے کہ جس میں آپ کوئی کام کی بات سوچی نہ کریں۔ ایک ایسا رکھیے جس میں آپ تنہائی و سکون میں اپنے جسم و دماغ کو بالکل دیں اور دماغ کو عادی بنائیں کہ اس وقفہ میں وہ تفریح اور دل چاہے ہی متوجہ ہے، جسم کا ہر عضو ریلکس (RELAX) کر دیجیے۔ کتنا ہی کم ہو لیکن ہونا ضروری ہے۔

دوسرا ایک وقفہ ایسا ہونا چاہیے جس کو آپ بے تکلف، غم خوش باش دوستوں کے ساتھ گزاریں، ہنسی، مذاق، تہنوں اور وہ سوا کوئی بوجھل بات نہ کی جائے۔

ان وقفوں کے بعد آپ پوری قوت اور دل چاہی کے ساتھ ہو جائیے۔ دیکھیے آپ کا دل کس طرح کام میں لگتا ہے اور آپ کا جسم بجائے آمادہ محنت ہوتا ہے۔ تھکان اور آرام میں بے رحم کام اور آرام لازم ہیں۔

ناک کی ہڈی اور گھونسنہ بازی

سوال: مجھے ایک دو دفعہ مشہور مکہ بازوں کے دیکھنے کا آقا ہو، ان کے ناک کی قیماں نہیں تھیں۔ دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ باکوں سے پہلے انھوں نے بھلا دی تھیں تاکہ گھونسنے سے زیادہ نکلیں

ممکن نہیں ہے۔ اس لیے اس ضمن میں دل چاہی کے پہلو ڈھونڈ لیجیے اور آہستہ آہستہ اپنے ذہن کو اس ضمن سے پوری طرح وابستہ کر لیجیے۔ مطالعے کے وقت ماحول اور ضروری سہولتوں کا بھی خیال رکھیے تاکہ خارجی رکاوٹیں توجہ مرکوز ہونے سے نہ روک سکیں۔ اس ذہنی تربیت کے ساتھ دماغ کی تقویت کے لیے یہ نسخہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

مغربی بادام شیریں، مقشرہ مدد، مغز کدوئے شیریں، مغز ترنوب، تمغہ خفاش، نشاستہ، ہر ایک ۳ ماشے، موز، منقہ ۹ دانے پانی یا دودھ میں پیس چھان کر پکائیے اور بقدر ضرورت چینی ڈال کر نیم گرم پی لیجیے۔

ہمدرد صحت جون ۶۰ء میں ”میرا حافظہ“ کے عنوان سے سوال جواب کے تحت جو کچھ لکھا گیا ہے اسے بھی پڑھ لیجیے۔

سبزیوں کے اردو نام

سوال: ممنون ہوں گا اگر آپ درج ذیل سبزیوں کے اردو یا طبی ناموں سے مطلع فرمائیں گے: (۱) BEET (۲) CUCUMBER (۳) CELERY (۴) SPINACH (۵) (آفتاب احمد)

جواب: مندرجہ ذیل سبزیوں کے اردو نام یہ ہیں۔

(۱) چندر (۲) لکڑی یا کھیرا (۳) اجودہ (۴) پالک

ہر وقت تھکان رہتی ہے

سوال: میں ہر وقت تھکا تھکا سا رہتا ہوں۔ چونکہ میں ایک محافی ہوں اس لیے ذمہ داریاں اور کام بہت ہیں لیکن جسم اور دماغ دونوں پر بار رہتا ہے اور بوجھل پن اور تھکان ہر وقت طاری رہتی ہے۔ احتیاط اور ڈاکٹروں کو بھی کھلیا گیا، مجھے کوئی بیماری بھی نہیں ہے۔ (دھرمک - لاہور)

جواب: بنا سستی گمی یا نڈر و جی عمل سے تیار کیا جاتا ہے اور اس کے کثرت استعمال سے انسان کے دل، دماغ، پھیپھڑے، آنکھیں اور جسم کے دوسرے اعضا بھی کمزور ہو جاتے ہیں۔ بعض سائنسدان انجماد خون اور دل کی نالیوں کی دوسری بیماریوں کا سبب اسی بنا سستی گمی کو بتاتے ہیں۔ آج کل صلی گمی کی بابت ہوا اور زیادہ تر گھرانوں میں یہی بنا سستی گمی رائج ہے۔ اس کی وجہ سے غذائیں ناقص رہتی ہیں۔ یہ گمی عوام کی صحت کے لیے چاہے ایک واضح انتباہ کی حیثیت نہ رکھتا ہو لیکن صلی گمی پر اسے فوری توجہ دینے کی کوشش کرنا انسانی صحت کے لیے خطرے کی علامت ہے۔

بنا سستی گمی میں ڈیمانز کے شامل کرنے کا جہاں تک تعلق ہو وہ تو اس گمی کو بنانے والوں ہی کو معلوم ہو گا کہ وہ ڈیمانز ملائے ہیں یا نہیں۔ ہم اس کے بارے میں کچھ نہیں کہہ سکتے۔

سفید بال

سوال: میری عمر تقریباً ۳۰ سال ہے۔ اس عمر میں سر میں سفید بال آنے شروع ہو گئے ہیں اور ابھی تک گنتی کے سفید بال آتے ہیں جہاں کی کہے کوئی ایسا طریقہ بتائیے جس سے آئندہ سفید بال آنے کی روک تھام ہو سکے اور بالوں کو جھڑونے سے بھی روکا جاسکے۔

(طارق محمود۔ لاہور)



جواب:۔ بہارِ صحت جون ۲۰۲۰ میں بالوں کی سفیدی کے متعلق جواب لکھا جا چکا ہے، اس کا مطالعہ کیجیے اس میں بتائی ہوئی تدبیریں اسے آپ کے بال سفید ہونا بھی کم ہوجائیں گے اور مضبوط بھی ہوں گے۔

جہاسوں کا علاج

سوال: جہاسوں کا علاج کیا ہے کہ کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ فائدہ ہو۔

(میرنا شملی۔ کراچی)

جواب: براہِ کرم بہارِ صحت جولائی ۲۰۲۰ کے سوال و جواب میں چہرے پر دانے کے عثمان سے جواب پڑھیے۔

اور شکل بھی نہ بگڑے۔ میری بھی دلی خواہش ہو کہ میں ایک مشہور باکسر بنوں! اس لیے میں بھی چاہتا ہوں کہ باکسنگ شروع کرنے سے پہلے ناک کی تہی بکھلاؤ! آپ مشورہ کیجیے کہ بکھلاؤ تو کوئی نقصان تو نہیں ہوگا اور شکل تو نہ بگڑ جائیگی؟ میں نے اپنے والد صاحب سے پوچھا تھا تو انہوں نے کہا کہ پہلے آپ مشورہ کر لیں۔ میری عمر ۱۶ سال ہے، قد ۵ فٹ ۹ انچ، وزن ایک من ۳۰ سسر اور ایف۔ ایس۔ سی میں پڑھتا ہوں۔

(سلیم)



جواب: اگر آپ ہمارا مشورہ مانیں اور شوق کی شدت میں جذبات سے کام نہ لیں تو گھونٹہ بازی کے لیے اسی ناک کی تہی ہرگز نہ بکھلاؤ۔ قدرت کی عطا کی ہوئی صحت، طاقت اور صورت کو یوں تباہ نہ کیجیے۔ تہی بکھلا دینے سے حوصلہ شکنی میں تو فرق آئے گا ہی، لیکن اس کے باوجود بھی کوئی ضمانت نہیں کہ گھونٹہ ہار دبا کسرا بن سکیں اور اس فن میں کوئی مقام حاصل کر سکیں ظاہر ہو کہ ایسی صورت میں آپ کہیں کے نہ رہیں گے۔ اگر آپ کو شوق ہو تو اسے شوق کی حد تک رکھیے اور تفریح کے طور پر فرصت کے اوقات میں زور آزمائی کر لیا جائے۔ اپنی تعلیم مکمل کیجیے اور ہوسکے تو طب کی تعلیم حاصل کر کے معالج کی حیثیت سے لوگوں کو دکھ درد کا مداوا کر کے کیوشنس کیجیے۔

بنا سستی گمی

سوال: آج کل بنا سستی گمی کے اشتہاروں میں لکھا جوتا ہے کہ اس میں ڈیمانز لے اور دی شامل ہیں۔ نہایت طاقتور اور دیسی گمی کا بدلہ ہے لیکن بہت سے لوگ اسے تیزاب کے برابر سمجھتے ہیں۔ آپ اس کے فوائد و نقصانات سے روتناس کرائیں تاکہ عام لوگوں کو معلوم ہو جائے۔

(عبدالرسید۔ مگرودھا)



اب میں ڈرپوک نہیں ہوں!

فضل حق گلشن سترتپور

اُن تک نہیں کہا تھا کیونکہ اباجی انہیں پہلے ہی سمجھا دیتے تھے۔ اس کے جب اسکول بھیجے کو کہا جاتا میں لیسٹریں منھ لے کر دنا شروع کر دیتا گھنے آنسو نہ تھمتے، رور در منھ سُجھا لینا۔

گلی بازار میں کوئی بات گزر رہی ہوتی چاہے اس کے ساتھ، لیکن مجھے یہ ڈر مڑنا کہ اس کے ساتھ بار دے گولے بھی چلیں گے۔ میں ہوا گھڑا آتا اور کوٹھری میں چھب جاتا۔ جب تک باجے کی آواز ختم نہ ہو جی باہر نہ نکلتا۔ اگر کہیں پٹانے یا بارود کی آواز سن پاتا تو اوسان و میں خطا شروع ہو جاتا۔ جلدی سے کا پتا لرزنا گھر پہنچتا اور اُچی کی گود میں پناہ کا پتار مٹتا اور میں رونا رہتا۔ اُچی دلا سے دیتی رتیں۔ شام کے بعد گو کرے میں کبھی نہ گھٹتا۔ چاہے کوئی کتنا ہی حوصلہ بڑھاتا اور لالچ دینا۔ میرے رگ و پے میں سرایت کر چکا تھا۔ جب شب بڑت کے دن قریب آتا لڑکے آتش بازی چھوڑنے تو میں کئی کئی دن گھر سے باہر نہ نکلتا۔ نایا زاد اور بھائی شرارت میں آکر میرے قدموں میں پٹانے چھوڑ دیتے اور میں ر اور شور مچاتا۔ ایک دفعہ پٹانے سے خوف زدہ ہو کر دھرام سے گر پڑا۔ میری پر بہت خفا ہوئیں۔ انہیں ڈانٹا چھڑکا، مگر کچھ بھی وہ موقع پا کر مجھے ڈرانے حالانکہ یہ کوئی بہادر ہی نہ تھی، کیونکہ یہ تو میرے کو مارنے کے مصداق تھا۔ اسی طرح ڈرتے ڈرتے یہ میری عمر پندرہ سال کی ہو گئی تیس میں ایسی باتوں سے ڈرنا، دوسروں کو چھیڑ چھاؤ کا بڑا موقع دینا ہو۔ مجھے احساس کہ واقعی یہ کادات تو مضحکہ خیز ہیں۔ میں یوں ہی فحشی باتوں سے ڈرتا ہوں۔ دوسرے اکثر لڑکے ان باتوں کی کوئی پروا نہیں کرتے، بلکہ میرے سے عمر چھوٹے لڑکے بھی میرے ڈر پر میرا مذاق اڑاتے۔ میں مذاق سہتا اور تنہائی میں

ڈر بھی ایک نفسیاتی بیماری ہو۔ آج سے چند سال پہلے تک میں بھی اس کا شکار رہا۔ اب بفضل باری تعالیٰ میں ڈر کو خاطر میں نہیں لاتا۔ ایسے تو جب سے میں نے ہوش سنبھالا یہی تعلیم ملتی رہی کہ ڈر نہیں کرتے، ڈرنا بڑی بات ہے، تو بڑی بڑی بات اور کسی واقعے سے خوف زدہ نہیں ہونا چاہیے تعلیم تو یہ تھی لیکن عمل اس کے برعکس تھا۔ وجہ یہ تھی کہ میں اپنے والدین کا اکڑنا بیٹا تھا جو کہ بڑی دُعاؤں اور التجاؤں کے بعد انہیں ملتا تھا۔ میری اُچی کو مجھ سے بے پناہ محبت تھی اور اسی زیادہ محبت نے انہیں میرے بارے میں کچھ بھی سنا نہ دیا تھا جب مجھے ہلنا میں چلا تیں تو مُرے وغیرہ لگانے کے بعد ایک سیاہی کا ٹیکہ ماننے پر ضرور لگا دیا کرتی تھیں کہ میں میرے لعل کو نظر نہ لگ جائے۔ دوپہر کو گھر سے باہر نہ نکلنے دیتیں کہ اس وقت بلیا ت ہوتی ہوتی ہیں، کہیں بچے کو کچھ ہون نہ جائے۔ برسات میں رات کو گھر سے باہر جانے نہ دیتیں کہ کچا موسم ہو، کوئی موذی جانور ایدانہ پہنچائے۔ جب بارش ہو رہی ہوتی اور ساتھ ہی بجلی چمک رہی ہوتی تو چھت سے باہر نہ جانے دیتیں کہ ہیلو ٹی کا بچہ ہے، بجلی سے اسے تکلیف نہ پہنچے۔ میں باہر کھیلنے گیا ہوتا، گلی سے کسی بچے کے رونے کی آواز آتی تو چھٹ لپک کر دروازے میں پہنچتی کہ کہیں میرا بیٹا تو نہیں رورہا۔ گلی کے سنے کٹے لڑکے کہیں میرے بھوسے بھالے اور صلح محل لعل کو تو نہیں پیٹ رہے۔ اگرچہ تعلیم یہی ہوتی تھی کہ کسی سے نہ ڈنا کرو، تمہاری طرف کوئی اٹھلی کرے تو اسے کھینچ کر تھپڑ رسید کرو۔ پٹان ڈر نہیں کرتے لیکن علی طور پر میرے ذہن پر یہی نقش بیٹھے تھے کہ میں ایک کردار مخلوق ہوں۔ مجھے ہر کوئی پیٹ سکتا ہو مجھے ہر چیز نقصان پہنچا سکتی ہو لہذا میں ڈرپوک بن گیا کسی نے مذاق مذاق میں منہ بنادیا تو میں نے آنسو بہائے شروع کر دیے، کسی نے گالی دی تو روتا ہوا گھڑا گیا، ماسٹر کے نام سے بہت ڈرتا تھا یہ خوف مجھ پر طاری تھا کہ ماسٹر بہت پٹیا کرتے ہیں، حالانکہ مجھے کبھی کسی ماسٹر سے جتنے



بچے بڑے حساس ہوتے ہیں

بچوں کو ماں باپ کے رنج و گمراہ ضرور احساس ہوتا ہے اور ان کی طبیعت اس کا بہت گہرا اثر قبول کرتی ہے۔
جن گھروں میں مذہبی سکھ اور سکون میسر نہ ہوں وہاں صحت مند بچوں کی پرورش نہیں ہو سکتی۔
آپ کے بچے کو آپ کی عمر کی ساتھ ساتھ خیر و پشیمانی کی بھی ضرورت ہے۔
اُس کی ایسی پرورش کیجئے خوشگوار ماحول مہیا کیجئے اور اس کی صحت اور نشوونما کیلئے نونہال دیکھتے جوا بے بیماریاں سے بچسائے رکھنے کے لئے ضروری ہے۔



نونہال

بچوں کی صحت کا محافظ

ہر موسم میں
یکساں طور پر مفید

ذہنی بچوں کے ان امراض میں کام آتا ہے
جس پر مضمون "ہمدرد" دہندہ تمام دست و پائی کتابت میں ملے گا اور ان کا علاج
تخصیص سے ملے گا اور ان کا علاج ہوتا ہے "نونہال" دیکھتے "نونہال" دیکھتے "نونہال" دیکھتے
(مقررہ دوا کی دیکھائی میں ملے گی اور اس کی دیکھائی میں ملے گی)

ہمدرد مطبعہ دار (دہلی) پاکستان
کراچی - لاہور - دہلی - چٹانگ

سے غور کرتا کہ میں ڈرنے میں کہاں تک حق بجانب ہوں۔ بچوں جوں غور کرتا اپنے آپ کو غلطی پر پاتا۔ پھر اس چیز نے مجھے اور غیرت ملائی کہ لڑکے تو ایک طرف میرے سے کم عمر لڑکیاں بھی ان باتوں کی کوئی پروا نہ کرتی تھیں۔ پھر بڑوں کی نصیحتیں کہ ڈرنا احمقوں اور بزدلوں کا کام ہے، نفع نقصان سب کچھ اللہ تعالیٰ کے حکم سے ہوتا ہے۔ اگر کوئی تکلیف آتی ہے تو ڈرنے سے وہ دور نہیں ہوگی، بلکہ تہاوری اور حوصلہ مندی سے اس کا سامنا کرنا چاہیے۔ بزرگان سلف کے کارنامے سننا کہ وہ کبھی کسی چیز سے نہیں ڈرے۔ اللہ تعالیٰ کے سوا کسی سے ڈرنا مومن کی شان کے خلاف ہے، بلکہ وہ صحیح طور پر مسلمان ہی نہیں جو مادی چیزوں سے اتنا خائف ہو کہ اسے خدا بھی یاد نہ ہے۔ ہمارے بزرگ تو موت کے سلسلے بھی مسکرا دیتے تھے۔ انھیں تلوار لگتی تو ان تک نہ کرتے۔ گھمسان کی لڑائیوں میں مردانہ وار تھکتے، تیرے تلوار اور تو سے اوجھتے تھے۔ ان باتوں سے میرا حوصلہ بلند کیا اور میرے دل میں یہ خواہش پروان چڑھنے لگی کہ میں بھی ایسا ہی بن کر دکھاؤں۔ مرنا تو ایک دن ضرور ہے، پھر ڈرنا کا ہے۔ اور جب تک زندگی اور خیریت اللہ تعالیٰ کو منظور ہے، دنیا کی کوئی بڑی سے بڑی طاقت اور مصیبت نقصان نہیں پہنچا سکتی۔

پھر میں نے ایک کتاب میں پڑھا کہ مسولینی بچپن میں میری طرح پٹانے یا دھکے سے ڈر کر گھر میں جا گھستا تھا اور پھر ایک دن وہ آیا کہ وہ گرجتی ہوئی توپوں میں خطر جا گھستا تھا۔ اس واقعے نے میری بڑی حد تک کا یا پلٹ کر دی۔ پھر میں نے اسماعیل میرٹھی کی ایک نظم "میرا خدا میرے ساتھ" پڑھی، جس نے میرے دل پر سہجہ خدا سے توہمات اور دردور کر دیے اور اب میں کسی چیز سے بالکل نہیں ڈرتا، سوائے ذات باری تعالیٰ کے۔ آج مجھے کوئی ڈر لوگ یا بزدل ہونے کا طعنہ نہیں دے سکتا۔ جتنا اسماعیل میرٹھی کی نظم کا ایک بند تو اکثر میری نوک زبان رہتا ہے:

شام کا وقت یا سویرا ہو چاندنی ہو کہ گھیب اندھیل ہو
مینہ نے آندھی نے مجھ کو گھیرا ہو لیک پڑھوں دل نہ میسرا ہو
کیوں کہ میرا خدا ہی میرے ساتھ

سنگارا

بچوں کے لیے بیشیمل ٹانگ — اور آپ کے لیے بھی

سوال و جواب

سوال و جواب کے کالم کے لیے جو سوال آپ بھیجیں براہ کرم اس میں اپنا پورا پتہ ضرور تحریر کیجیے تاکہ اگر ضرورت ہو تو ہم آپ کو خط کے ذریعہ جواب دے سکیں۔

صحت اور دانت



صحت کا دار و مدار دانتوں پر ہے۔ دانتوں کو مضبوط اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ انھیں کیڑا لگنے سے محفوظ رکھا جائے کیونکہ اس سے بڑی بڑی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ہمدرد منجن جسے بے شمار تجربوں اور تحقیقات کے بعد مکمل کیا گیا ہے دانتوں کے لئے بے حد فائدہ مند ہے۔ مندرجہ ذیل اسباب کی بنا پر آپ کو اسی کا انتخاب کرنا چاہئے۔

صفائی اور مالش :- ہمدرد منجن اندنک پیچ کر دانتوں کو اچھی طرح صاف کرتا ہے۔ انگلی کی مدد سے مسوڑھوں کی بھی مالش اور ورزش ہو جاتی ہے جو دانتوں کے لئے بے حد ضروری ہے۔
ہمدرد منجن کے باقاعدہ استعمال سے نگوین وغیرہ کے دھبے دور ہو جاتے ہیں اور دانتوں میں قدرتی چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

خوش ذائقہ :- ہمدرد منجن خوش ذائقہ ہے اور اس کے ٹھنڈے اثرات بچے اور بڑے سب پسند کرتے ہیں۔

خوش گوار :- ہمدرد منجن کی دیر پا خوشبو منہ کی بدبو کو دور کر دیتی ہے۔



ہمدرد منجن

مسکراہٹ پیش کش اور دانتوں میں پچھوتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈسٹرکٹ لاہور

افسانہ



وجہ تسمیہ

تسمیہ مادر میں پہلا ہفتہ ہی اس وقت برعکس ہوتا ہے۔ یہ دوسرا ہفتہ ہی تعمیر مفتہ ہر کتابوں پر بنے ہوئے نقشے اس کی آکھوں میں گھومے لگتے۔ وہ سنی یاد کرنی سوچتی اُٹ اگر بازو بنانے والے خلیے یا CELL کی علق تقسیم ہو گئی تو کہا ہوگا؟ تینہ پھروں سوچتی، طرت کی ذرا سی غلطی سے دو ہاتھ بن سکتے ہیں ایک بازو میں لگے ہوئے۔ اگر سر کا یہ حصہ دوبار تقسیم ہو جائے تو دو سروں والا بچہ پیدا ہو جائے گا، اور اگر تقسیم میں ایک خلیہ چھوٹا اور ایک بڑا لگ جائے تو ایک سر بڑا ایک چھوٹا ہوگا۔ اس کی آکھوں میں بھیا نک بھیا نک بچے گھومنے لگتے۔ دو سروں والے، م بازو والے، بغیر ہاتھ پاؤں والے، وہ کتاب بند کر دیتی اور آیتہ الکرسی پڑھ کر سوتی۔

طالب علمی کے دن بیت لگتے۔ تینہ اب تھر کی کامیاب لیڈی ڈاکٹر بنتی، اس کے دوا خانے میں خوردوں کا جوم رہتا۔ بڑے محبت بھرے لہجے میں وہ ان سے بات کرتی، بڑے وقار کے ساتھ ان سے ہم کلام ہوتی، بڑی ہمدردی سے ان کا شفا کرتی، بڑے اعتماد سے نسخہ لکھتی۔ مریض، استیصال، علاج، یہی اس کی زندگی کے عناصر تھے۔ لیکن اب بھی جب وہ کسی عورت کا معائنہ کرتی تو لاشعری طور پر اس کا زہن ان تمام مدارج کی طرف منتقل ہو جاتا جو اس سعادت کے شکر میں ایک انسانی زندگی طے کر رہی ہوتی۔ اس کی نگاہیں بظاہر سعادت کے چہرے پر ہوتیں مگر اس کا داغ یہی سوچتا کہ اب اس کا بچہ اپنے ہاتھ پیوں کے صحیح خدوخال کی تکمیل میں مصروف ہوگا۔ غرض اس کا زہن ارتقا کے انھیں مراحل میں چکر کاٹا کرتا۔ دن بیت ہے تھے تینہ کی پرسکون زندگی میں بھی ایک انقلاب آیا اور وہ دیکھتے ہی دیکھتے ڈاکٹر اطہر سے رشتہ ازدواج میں منسلک ہو گئی۔ ڈاکٹر اطہر

تینہ لیڈی ڈاکٹر سے زیادہ فلاسفی تھی۔ غور و فکر کی عادت کچن ہی سے اس کی گھٹی میں بڑی ہوئی تھی۔ ڈاکٹر میں داخلہ لینے کے بعد عمر ہی میں اس نے انسانی جسم کے ڈھانچے اور رگوں پٹھوں کے مطالعے میں راتیں کاٹ دی تھیں ایسا جسم کی عجیب غریبیتیں اس کے لیے ہی دل چسپ اور اسی جہت انگیز تھی کہ وہ دنیا و مافیہا سے بے خبر دوں رات اسی کی سیر کیا کرتی۔ یہی وجہ تھی کہ تینہ ہر امیماں میں اول درجے کا میاب ہوتی رہی۔ روز بروز ڈاکٹر کم اور معکریا فلاسفی زیادہ ہوتی جا رہی تھی علم الابدان اور علم تشیح کا کورس جب ختم ہوا تو تینہ پر قدرت کے سنے رازوں کا انکشاف ہونے لگا۔

السانی ہستی کیوں اور کیسے جنم لیتی ہے؟ یہ چھوٹا سا حور دینی جسم کس طرح ایک سے دوسرے چار چار سے آٹھ حصوں میں تقسیم ہوتا ہے؟ ہر حصہ ایک خلیہ ہوتا ہے، دیکھتے ہی دیکھتے لاکھوں کروڑوں خلیے بنتے ہیں اور یہی نہیں بلکہ اس کی تقسیم اس قدر منظم اور پستی مٹی ہوتی ہے کہ مرکز سے مرکز انسان کو ایک بازو کے وجود کا قائل ہو جانا پڑتا ہے۔ ابتدا ہی سے سر بنانے والے خلیے الگ ہوتے ہیں۔ بازو بنانے والے الگ، ٹانگیں بنانے والے الگ۔ پھر ان میں سے ہر ایک قلمی الگ بناتا ہے، گوشت الگ، رگیں الگ، کھال الگ۔ پچے بنانے والے خلیے CELL الگ ہوتے ہیں۔ پھر ان میں انھلیاں بنتی ہیں: ناخن کا الگ ہوتا ہے۔ تینہ جینیات EMERYOLOGY کو اس قدر اہمک اور عجیب سے پڑھتی گویا ایک حور دینی خلیے سے انسانی جسم کو بننے پر وہ پڑے سیس چپانی آکھوں سے دیکھ رہی ہے۔ خلقت کا بیش بہا حلیہ کہتے ہیں تسمیہ کو غیر معمولی یادداشت کے ساتھ ساتھ قوت متخلکہ بھی قدرت نے بڑی فیاضی کے ساتھ ودیعت کی تھی۔ یہ انسانی جسم کے نمونہ کا

لیکن اس علم سے کیا فائدہ، اے روشنی طبع تو برہمن بلا شدی۔ اطرہ ٹینڈ کی حالت نہیں ٹینڈ کا دم ایک مسئلہ بن چکا تھا، ایک ماہ کے اندر ہی ان کئی پونڈ وزن کھو چکی تھی۔ اطرہ جانتا تھا کہ اس کی کمزوری کی وجہ نمونے والے ہستی نہیں ہو بلکہ موم کے وہ مختلف مدارج ہیں جن کو ٹینڈ نہ صرف پردہ ظلم پر عا بنا پر دیکھ رہی ہو بلکہ برہمن دور کی اس جانفشانی اور تنہائی سے نگرانی کر رہی ہو اس کی اپنی بلاحیاطی یا عدم نگرانی سے اس کی پیدا ہونے والی اولاد بگوسکتی چاندنی رات بھیگ بھی سکتی۔ ٹینڈ کی خواب گاہ ہلکے نیلے رنگ کی روشنی منور تھی، تھکا ہارا اطرہ نیند کی آغوش میں مدھوش تھا۔ آج وہ کلینک میں اس وقت تک تھا کہ اس کو بستر پر لیٹنے کے بعد یہ بھی بتہ نہ چلا کہ ٹینڈ سو رہی ہو یا بدستور ادا میں مصروف ہو۔ ابھی اس کو سوئے چند گھنٹے گزرے ہوں گے کہ ٹینڈ کی ایک کہ صدائے اس کو چونکا دیا۔

اطرہ نے اپنے پانگ سے جست لگائی اور ٹینڈ کے قریب پہنچا ٹینڈ کا بدن پسینے میں یوں شرابور تھا جیسے جرجی کے نرم دناڑک پھول شبنم میں پیچ ہوئے۔ اس کا دل زور زور سے دھڑک رہا تھا نبض کی رفتار غیر معمولی طور پر تیز چہرے سے شدید میحان اور اعصابی بے چینی کے آثار نمایاں تھے۔

”کیا ہوا ٹینڈ؟“ اطرہ نے آہستہ سے تسلی دیتے ہوئے پوچھا
”جس کا اندیشہ تھا وہی ہوا اطرہ! بالکل وہی“

”کچھ بھی تو نہیں ہوا ٹینڈ! تم ہوش میں آؤ، سب ٹھیک ہی“
ٹینڈ نے آنکھیں کھولیں اور کہا ”تم جانتے ہو اطرہ میں جس لڑکے کو دوں گی، اس کے دوستوں سے ہیں، سمجھے۔ دوست اور اس حالت میں کسی بھی کی مالی ایسی گزربھو جاتی ہو کہ بچہ عدم نقس کی وجہ سے مرجاتا ہو۔“
”ٹینڈ تم بالکل پاگل ہو۔ خواب میں تم دگرگنی ہو۔ لو پانی پی لو“ اطرہ نے کی طرف پانی کا گلاس بڑھادیا۔

ٹینڈ اپنے ہوش و حواس پر قابو پا چکی تھی لیکن اطرہ پریشان تھا۔ وہ فکر میں رات بھر نہ سو سکا کہ کس طور پر ٹینڈ کے وہم کو دور کیا جائے۔

صبح اطرہ نے ہسپتال سے ۶ ماہ کی چھٹی کی اور ٹینڈ کو لے کر پہاڑ پر چلا ڈن بھر سیر تفریح، تاش، رسنا، ریڈیو، ہڈیل، گانا۔ ٹینڈ پہلے سے زیادہ بشاش ڈاکٹر منصور اطرہ کے دوست اور ٹینڈ کے چچا بھی ان دنوں پہاڑ پر موجود تھے کی زلفہ دل طبیعت نے جلد ہی ٹینڈ کے دل سے یہ تک فراموش کر دیا کہ وہ عتق

کا ممتاز ڈاکٹر اور واحد سرچن تھا۔ ٹینڈ سے اس کو بڑا لگاؤ تھا۔ شادی کے بعد چند دن تو انھوں نے سیر و تفریح میں گزارے لیکن بعد میں اپنے کاروبار کے سلسلے میں گھر واپس آئے۔ اطرہ اور ٹینڈ نے اب مشترک کلینک کھول لی تھی۔ مریضوں کا بدستور جرم تھا لیکن ٹینڈ کچھ تنگی تنگی میں معلوم ہوتی تھی۔ کام کرنے کرتے وہ تھک جاتی، نوحہ لکھتے لکھتے اس کا دل آرام کرنے کو چاہتا تھا۔ پچھلے کئی دنوں سے اس کی صحت گریزی تھی۔ جوں توں کر کے اس نے ایک ہفتہ گزار دیا لیکن دوسرے ہفتے اس کو تنگی کی شکایت شروع ہو گئی۔ ٹینڈ کو اپنی طبیعی بیماری کی وجہ معلوم تھی۔ اطرہ بھی جانتا ادا سمجھتا تھا کہ چند ہفتوں بعد ٹینڈ خود ٹھیک ہو جائے گی، ہستی، فطرت کا بھاریا پن کوئی نئی بات تو نہ تھی لیکن وہ ٹینڈ کی کمزوری سے پریشان تھا۔ دن رات وہ کسی فکر میں ابھی رہتی، راتوں کو اس کو نیند نہ آتی جب دیکھو تب اس کی نگاہیں دور خلاؤں میں انسانی جسم کے ہیولے بنایا اور گھاڑا کرتیں۔

”نمو کے اس درجے میں اگر سونانے والے خلیے ذرا سے غلط فہم ہو جائیں تو وہ نمرود بن گئے۔ اُف میرے اللہ اگر ذرا سی بھی کمی بیشی ان کو دروں خلیوں یا خالوں میں ہو گئی جس سے جسم انسانی بنا جو تو اس کے اعضا غلط سلط بن سکتے ہیں اور قدرت کی ایک ذرا سی غلطی سے خدا جلنے کیا کیا ہو جاتا ہو“ سمجھتے سمجھتے ٹینڈ کے بدن ہل ہلکے جھرجھری سی آئی کاش اس کا بس چلتا تو وہ قدرت کی اس عظیم الشان مشینری کو دیکھتی جس کے متعلق انسان سب کچھ پرکھ رکھا ہو۔

اطرہ ٹینڈ کی فکر سے بے خبر نہ تھا۔ اس نے ہر چند اس کو تسلی دلا سہ دیا۔ سمجھایا کہ فطرت انسان کی طرح لا پر دہ اور غیر دہ دار نہیں ہو، ہر چیز کا وقت مقرر ہے۔ ہر نکتہ نیا تاملتا ہو جاتا ہے۔ بندوں سے زیادہ خالق کو مخلوق کی فکر ہے لیکن ٹینڈ کے دل سے مختلف خیالات نہ ہٹنا تھے نہ تھے۔ یہی ایک اندیشہ اندر ہی اندر دل کو برائے تیار رہا تھا کہ قدرت کی ذرا سی لغزش تو نمرود والے بچوں کو بھی جہنم لے سکتی ہو، اس کا دل اندیشوں میں ڈوبنے لگتا، اس کو جیسے وہم سا ہونے لگا کہ یہ غلطی یا تم ظریفی اس کے معاملے میں فطرت سے ضرور سرزد ہوگی۔ وہم نے رفتہ رفتہ یقین کی صورت اختیار کر لی اور ٹینڈ اپنے آپ سے الجھنے لگی۔

”کاش تم نے ڈاکٹری نہ پڑھی ہوتی۔ اور عورتوں کی طرح تم بھی جاہل مطلق ہوئیں یا اگر پڑھنا ہی تھا تو فلسفہ، ادب، تاریخ، خاک دھول کچھ اور پڑھ لیا ہوتا“ کم از کم زندگی اور آنے والی نسلیں تو اطمینان سے رہتیں۔ اطرہ کبھی کبھی جھنجھلا اٹھتا۔ ”معلومات، معلومات“ انسان علم کے بغیر اندھا ہو اطرہ ٹینڈ کہتی۔

آپریشن کا خطہ مول نہ لینا چاہتے تھے۔ لیڈی ڈاکٹر اور نرسوں کی مجبوریوں بٹھ رہی تھیں۔ اور پچ پوجو تو نہ چاہتے ہوئے بھی ٹینڈ کی جان کی بازی لگ گئی۔ اہلہ مرنر جھکائے خاموش تھا منصور نے اپنے حواس خمسہ جمع کیے اور اس آخری حربے کی جس کو عرصہ عام میں آپریشن کہتے ہیں اجازت دے دی۔

منصور اور اہلہ کمرین روم کے باہر ٹہل رہے تھے۔ گھڑی کی ٹک ٹک کے سننے ان کے دل کی حرکت تیز ہو رہی تھی۔ ایک ایک منٹ ایک ایک سال بن کر گزر رہا تھا ہر چند ڈاکٹر تسلی دے چکے تھے، لیکن منصور اور اہلہ کی پریشانی میں سرخو ذوق نہ تھا۔ اہلہ نے جینی میں چھت کی تمام کوڑیاں گن ڈالیں، گھڑیوں کے شیشے گن ڈالے، فرش پر لگے ہوئے پتھروں پر اس طرح چہل قدمی کی کہ گویا بیتائش کر رہا ہو۔ پھر خدا سے لو لگائی اور خدا خدا کر کے قیامت کے لیے مات گزرتے۔ اور ۵۴ منٹ کے جاں سوز انتظار کے بعد سسٹر باہر آئی۔ اس کے لبوں پر روایتی مسکراہٹ تھی۔

”ڈاکٹر اہلہ مبارک ہوا ڈاکٹر ٹینڈ کی جان بچ گئی۔ سکر ہے۔“

”اور پچ؟“ منصور نے اہلہ کے لبوں کی مات چھین لی۔

”اس کے ڈوسر تھے۔ اسی وجہ سے آپریشن کرنا پڑا۔ سانس کی نالی خشک نہ

ہونے کی وجہ سے وہ دنیا میں سانس تک نہ لے سکا۔“ نرس نے کہہ کر آپریشن روم میں واپس چلی گئی۔

کسی انسانی ہستی کو جہنم دینے والی بے چا منصور اور پچ زبیدہ کی پُر لطف باتوں میں اس کو موقع ہی نہ ملتا کہ وہ قدرت کی عجیب و غریب شہزادی کے متعلق سوچ بھی سکے جھیلوں میں کشتی رانی کا لطف اس کو اتنی فرصت ہی نہ دیتا کہ وہ انسانی جسم کے اعضا تصور میں بننے اور بگڑنے دیکھے۔ منصور نے شروع شروع اس کے خبط کا بہت مذاق اڑایا یہاں تک کہ اس کو بھی اپنی حماقت کا احساس ہونے لگا اور کچلے چپہ جھٹوں سے جبکہ وہ اس کیفیت کو بھولے ہوئے تھی، گھر کے دیگر افراد بھی خاموش تھے۔ اہلہ تو اس کو یاد ہی نہ دلانا چاہتا تھا کہ وہ ماں بننے والی بے لطف کی بات یہ کہ منصور، اہلہ اور ٹینڈ تین ڈاکٹر اس کو کھٹی میں، جس کو گھگم اور تفریح گاہ زیادہ کہا جائے، جمع تھے، لیکن کبھی ایسا فزیا لوجی یا ڈاکٹری کے متعلق کوئی بات ہی نہ ہوتی تھی۔ ابھی آدمی اگر دروازے پر لگا ہوا دروازہ دیکھے تو شاید جان بھی نہ سکے کہ یہاں ڈاکٹر آباد ہیں۔ ٹینڈ کے دل کا حال نو خدا جانے لیکن بظاہر وہ بالکل مطمئن اور خوش تھی۔

خدا خدا کر کے وہ گھڑی بھی آگئی جس کا سب کو بے چینی سے انتظار تھا۔ اہلہ نے منصور کے مشورے کے مطابق ٹینڈ کو ریشن اسپتال میں داخل کر دیا جہاں کے انظار اور علاج سے سب مطمئن تھے۔

ٹینڈ کو اسپتال کے تین دن گزر چکے تھے لیکن اس کی شکل آسان ہونی نظر نہ آتی تھی۔ اہلہ کے مہر پر ہوا تباہ اڑ رہی تھیں منصور الگ گھبرا ہوا تھا۔ دولٹوں جی الاما

یہ بھی بڑے بنیں گے

بچوں کا بھولہ پن دیکھتے دیکھتے کہتے ہیں کہ مرن کر رہے ہیں کر رہے بن گئے ہیں، لیکن بھلا وہ الدین جانتے ہیں کہ ان کا بیج نشوونما خوب غذائیت اور اچھے ہاضمے پر منحصر ہے اور یہ دونوں چیزیں سنسکارا بخوبی مہیا کرتا ہے۔

سنسکارا بچری پوٹیموس، معدنی اجزاء اور وٹامین کا ایک متوازن مرکب ہے جو عام کدو کی کو دھونے کا مرض سے بچسکارا پانے کے لئے قوت مافعت مہیا کرتا ہے اور بچوں کی ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔ نزلہ زکام نہیں ہونے دیتا۔ سنسکارا ایک دھعت پی پی سی ہے کہ ہر موسم میں استعمال ہوتا ہے۔



سنسکارا

بچوں کے لئے بے مثل دوا — اور آپ کے لئے بھی



بچوں
کے
لیے

جو اکبر کو دیا، مجھے بھی دے

نیمہ تاریخی

اکبر بادشاہ کو شکار کا بہت شوق تھا۔ اکثر شکار کو جاتے اور کئی کئی روز تک شکار میں بے سہ تھے۔ ایک دفعہ کا ذکر جو وہ بیربل کو ساتھ لیکر شکار تلاش میں شکار گاہ سے بہت دُور نکل گئے۔ دوپہر کا وقت تھا اور دھوپ نیز۔ چلتے چلتے اکبر کو تڑاخے کی پیاس لگنے لگی۔ بیربل نے ادھر ادھر بہت تلاش کیا کہ کہیں بادشاہ کے پینے کے لائق پانی مل جائے۔ لیکن وہاں دُور دُور بھی کہیں پانی نظر نہ آیا۔ البتہ ایک جگہ گئے کارس نکالا جا رہا تھا۔ لہذا یہ لے اکبر سے کہا: ”پانی تو یہاں کہیں بھی نہیں ہے، اگر چاہیں تو گئے کارس حاضر ہے۔“ بادشاہ کو بیربل کی یہ تجویز بہت پسند آئی اور اس کے ساتھ اس نکالنے والے کسان سے اپنی خواہش ظاہر کی۔ کسان نے گئے کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا نوڑ کر چربی میں لگایا اور بیربل لے کھڑا لگا دیا۔ ذرا سی دیر میں اتنا بڑا کھڑا بھر گیا اور بادشاہ کے حوالے کیا۔ پیتے پیتے بادشاہ کو خیال ہوا کہ گئے کے لٹنے سے ٹکڑے میں اتنا بڑا کھڑا بھر گیا، یہ لوگ تو ذرا پیسے پیدا کرنے ہوں گے۔ ان سے ٹیکس موجودہ ٹیکس سے زیادہ لینا چاہیے۔ اور ایک کھڑے سے اکبر کو سیری نہیں ہوئی۔ بیربل نے دوبارہ لگا دیا۔ کسان نے پہلے جتنا گئے کا ٹکڑا لے کر رس نکالا۔ لیکن اکبر نے دیکھا کہ اب کے کھڑا بہت خالی تھا۔ اس نے سوال کیا یہ کیا بات کہ مرتبہ جتنا ٹکڑا گئے کا لیا تھا، اتنا ہی دوبارہ لیا، پھر کھڑا کیوں نہیں بھرا؟ کسان نے سادگی سے جواب دیا، گاہک کی نیت میں فرق آگیا۔ لیے اب کے رس کم نکل سکا۔ کسان کے اس جواب سے اکبر کو بھی کچھ خیال آیا اور اس نے اپنے اگلے خیال کی نرید میں فدا سوچا، ار بے چارے کسان غریب ہیں، جو ٹیکس اب دیتے ہیں، وہی اُن کے لیے کیا کم ہے، نجائے کیسے گرا کر کرتے ہوں گے اور کس طرح بال بچتے۔ ہوں گے۔ اور اب بادشاہ کے بعد بیربل نے رس پینا چاہا تو پہلی دفعہ کے برابر گئے کے ٹکڑے میں پھر کھڑا رس سے بھر گیا۔ یہ دیکھ کر بادشاہ بہت ہی تعجب ہوا اور نیت کے اچھے اور بُرے اثر کا ہمیشہ کے لیے قائل ہو گیا۔ اکبر کے حکم سے بیربل نے اس کی قیمت کو دینا چاہی، لیکن جب اس نے قیمت لینے سے سختی سے انکار کیا تو چلتے چلتے اکبر نے کسان سے کہا، اگر تجھ پر کبھی بُرا ذرا پڑے تو آگے پہنچ کر اکبر کا نام پوچھ لینا اور میرے پاس آجانا، جو کچھ ہو سکے گا نری مدد کروں گا۔ . . . اتفاق کی بات متھوڑا عرصہ گزرا تھا کہ ایک سال ایسا سخت آیا کہ بارش نہ ہوئے سے غلہ بالکل نہیں ہوا اور تمام آدمی و جانور بھوک سے تڑپنے لگے۔ یہ کہ اور اس کے بال بچے بھی اس مصیبت میں مبتلا و سخت پریشان تھے کہ ایک دن اس کی بیوی نے کسان کو توبہ دلائی کہ اس بڑا وقت ہم پر اور کیا ہوگا، جاؤ تو سہی شاید وہ اکبر نامی شخص ہماری کچھ مدد کرے۔ اور کسان بے چارہ فاقوں کا مارا اللہ کا نا کر آگے روانہ ہو گیا۔ آگے پہنچ کر اس نے اپنی زبان میں ہر ایک سے اکبر کا پتہ پوچھنا شروع کیا ”اٹھے کوئی اکبر راہ دے ہو کہ (یہاں کوئی اکبر رہتا ہے کیا،) میں جی ستمے اکبر را نے جانو ہو کا میں“ (کیوں صاحب! ہم اکبر کو جاننے ہو کیا،) شہر کے لوگ گاؤں کی بولی بہت کم سمجھتے ہیں۔ لہذا بہت سے تو اس کی بات سن کر صورت دیکھتے اور خاموش ہو جاتے اور جو کوئی اس کی زبان سے وہ لے ڈانٹتے کہ ہشت اس نام کا ادب کر، یہ ہمارے بادشاہ کا نام ہے۔ اور غریب تنگ آکر کہتا ”تمہاں کے بادشا نے یاں“

پونچے ہے میں تو مہارے اکبریا نے پونچھوں“ (تھالے بادشاہ کو یہاں کون پوچھتا ہے، میں تو اپنے اکبر کو پوچھ رہا ہوں، آخر سر تنگ آکر کسان گالیوں کے ساتھ خود اکبر کو پکارنے لگا ارے او اکبریا تو کوڑے مرگیا رے، سارے جگت مالے تنے ہیرتا ڈولوں پن تھارے پتہ کوئے لاگے“ دارے او اکبر تو کہاں مرگیا۔ تمام دنیا میں تجھے ڈھونڈتا پھرتا ہوں لیکن تیرا پتہ ہی نہیں ملتا، اور اس گستاخی اور بے ادبی پر تو لوگ کسان کو مارنے لگے۔ آخر اڑتے یہ خبر بادشاہ تک پہنچی کہ ایک گنوار گالیاں دے دے کر حضور کو ہر گلی کوچے میں پکارتا پھرتا ہے۔ اکبر نے بیرل کو حکم دیا کہ اس کو بلواؤ اور جس وقت یہ ستم رسیدہ حاضر کیا گیا، اکبر نماز کی تیاری میں تھے۔ کسان نے صورت دیکھتے ہی اڈل تو اس کو اپنی زبان میں خوب برا بھلا کہا اور جب دیکھا کہ جواب دینے کے بجائے یہ تو کبھی اٹھتا ہے، کبھی بیٹھتا ہو تو کبھی زمین پر اندھا ہو جاتا ہے، تو سمجھا اے اس کے پیٹ میں درد ہو گیا اس لیے تڑپ رہا ہے اور بیرل سے تھوڑی سولف منگوا کر نماز میں ہی اکبر کو دینا چاہی کہ“ لے اینکو پھانک ابار چوکھا ہو جائے لا (لے اس کو پھانک لے ابھی اچھا ہو جائے گا)، لیکن بیرل نے اسے کسی طرح روک کر الگ بٹھایا۔ بادشاہ نماز مانگنے کے بعد اس سے مخاطب ہوئے تو



”کائیں تھارے پیٹ مانے درد چھو جو پیٹ میں درد تھا جو یوں اٹھک بیٹھک ہو رہا تھا بلکہ میں تو اپنے خدا سے یہ جواب سن کر ذرا اٹھ کھڑا ہوا اور تو تو کھڑی مانگے تے دارے منگتے، اور روکنے کے باوجود نہیں رکا اور چلا مہارے تیں دجو کا کوڑا ار ناج کا اڈ سے میں بھی مانگا لا (لا میرے کپڑا لا۔ جس سے اکبر مانگتا ہو اس اور کسان نے بادشاہ کی نقل میں بچھا کر اٹھک بیٹھک کر کے آسمان کی

سے فارغ ہوئے اور ہاتھ اٹھا کر دُعا پہلا سوال ان سے کسان نے یہی کیا کہ تو آیاں اٹھ بیٹھ کرے تھا۔“ دکیا تیرے کر رہا تھا، اکبر نے کہا میرے درد نہیں مانگ رہا تھا۔ اور گنوار کسان اکبر سے کہنے لگا ”ارے منگتا تو سنے کائیں دپلا تو مجھے کیا دے گا تو تو خود ہی مانگتا ہی گیا۔ گھر پہنچ کر بیوی سے بولا لاری چیتڑا لا جیں سے اکبریا مانگے تے واسطے وضو کا لٹا اور نماز کا ایک سے ہی میں بھی مانگوں گا)

ہاتھ، منہ پاؤں دھوئے اور کپڑا طرف ہاتھ اٹھائے اور گونگوا کر

صدق و یقین کے ساتھ دُعا مانگنے لگا، جو اکبریا نے دیا وہ سنے بھی دے (جو اکبر کو دیا وہ مجھے بھی دے)، اور واقعی خدا نے اس کی ایسی سنی کہ خوب بارش ہوئی۔ تمام جنگل ہرے ہو گئے اور اتنا غلہ پیدا ہوا کہ رکھنے کو ٹھکانا نہ رہا۔ دانے چارے کی کثرت سے بیل، گائے، بھینس، بکریاں پھول کر کپٹا ہو گئیں اور دُعا کی افراط سے آدمیوں کے منہ پھر گئے۔

بچو! تم کو بھی اپنی نیت ہمیشہ اچھی رکھنی چاہیے اور اپنے دلوں میں اچھی اُمیدیں اور نیک ارادے پیدا کر کے پتے دل سے کامیابی کی خدا کے حضور دُعا کرنی چاہیے۔ خدا انسان کی کوششیں اور اچھے ارادے ضرور پورے کرتا ہے۔



وہم کا علاج

ارشاد مہاراجہ

لیے بہت اہمیت رکھتی تھی۔ معمولی علاج سے رفع شکایت میں کچھ دیر ہوئی، بیگم صاحبہ کی الجھن بڑھی، گھر کی خادماؤں اور اڑوس پڑوس کی آنے جانا والیوں نے بیماری اور بڑھا چڑھا دیا اور طرح طرح کی دوائیوں بیان کرنا شروع کیں، ایسے ایسے خلاف عقل اور ناممکن الوقوع قصے سنائے جن سے بیگم صاحبہ اندیشہ بٹائے، دُور دراز میں مبتلا ہو گئیں۔ وہ بچپن میں سنا کرتی تھیں کہ سونے میں منہ کھول دیتی ہیں۔ ان کی دوائے سمجھایا تھا کہ اس طرح کوئی کڑواہٹ میں گھس جاتا ہے۔ بیگم صاحبہ نے سوچتے سوچتے بچپن کی کُسنی ہوئی بات کو دہرائی میں لا کر نیا دی سبب مرض تخلیق کر لیا۔ گھر میں ایک پھولے پیٹ کی چھپکلی بچہ کرتی، جو کچھ دن سے غائب ہو گئی تھی، وہ باور کر بیٹھیں کہ حاملہ چھپکلی اس وقت ان کے منہ میں گھسی اور حلق کے راستے پیٹ میں چلی گئی، ادا مدد پر ہنچ کر کڑے بچے بنے۔ خود تو مر گئی، بچے زندہ رہے، جو اطراف بست کم میں گھومتے پھرتے ہیں۔ جب تک یہ خارج نہ ہوئی، وہ تن درست نہیں ہو سکتیں۔ گھر میں جس جگہ انھوں نے کہا، بنظر تو سونے ہی جواب دیا کہ نہیں بیگم صاحب، چھپکلی منہ میں جاؤ تو آپ کی آنکھ کھل جاتی، مگر ان بڑھ خادماؤں نے دبی زبان سے یہ بھی کہا، تمہیں کہہ دوں ان ہونی بات بھی ہو جاتی ہے۔ ان کے شوہر نواب نے سنا تو پوری دلیلوں سے سمجھا کہ ایسا نہیں ہوا، مگر وہ سنے ہوئے قصوں کا حوالہ دے دتیں کہ فلاں بی بی کے منہ میں سانپ گھس گیا تھا، حلق میں پھنس کر رہ گیا اور وہ دم گھٹ کر مر گئی۔ ایک اور بی بی کھنکھور انجیل گئی تھیں، اور مجھے تو پیٹ میں چھپکلی کے بچے پھرتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں۔ شوہر نواب صاحب نے مجھے کے حکم صاحب کو بلایا، بیگم صاحبہ نے ان کو بھی یہی بات بتائی۔ حکم صاحب نے بہت سمجھایا کہ بیگم صاحب آپ کو دم ہو گیا ہے۔ اگر پیٹ میں وہ بچے ہوئے بھی تو زندہ نہیں رہ سکتے تھے۔

مثلاً مشہور ہے کہ ”وہم کی دوا نعمان کے پاس بھی نہیں“ اور اس قدر عام و مقبول ہے کہ شہزادے کرام نے بھی اس ضرب المثل سے اپنے اشعار میں کام لیا ہے۔ استاد شاہ حضرت ذوق دہلوی کا مطلع ہے۔
مجھ میں کیا رکھا ہے، دیکھے ہے جو تو آن کے پاس
بدگماں وہم کی دادر نہیں نعمان کے پاس
مگر اس کہادت کو ہمارے اہل خانہ نے اپنی ذکاوت و ذہانت اور حکمت عملی سے غلط ثابت کر دیا ہے۔ طبی و فنی مہارت کے ساتھ مرض کی ذہنی کیفیت اور اس کے نفسیاتی تصورات کو ہمارے حکم صاحبان جس طرح اپنی نظر رکھ کر علاج کرتے ہیں اس کی مثالیں شافعیانہ ہی کسی دوسرے طریق علاج کے ماہروں میں پائی جاتی ہیں۔ سبب یہ ہے کہ وہ ملکی باشندوں کی رفتار ذہنی اور افتاد کو جانتے اور سمجھتے ہیں نیز ان کے وراثتی وجہات اور ماحول کے معقبات سے آگاہ ہوتے ہیں۔ ذکر ہر علاج الغرض جیسی کتابیں پڑھ کر نسخہ نویسی کرنے والے کا نہیں مستند اور دانائے عصر اہل خانہ کا ہے، جن کے کارنامے اگر مغربی معالجین کے واقعات کی طرح قلمبند ہوتے رہیں اور کتابوں، رسالوں، اخباروں میں اشاعت پذیر ہوتے رہیں تو دنیا کو پتہ چلے کہ یونانی طب کو فروغ دینے والے ہمارے معالجین کس جہلوں کے ساتھ مریضوں کی دماغی الجھنوں کو دہر دہر کے معمولی دواؤں سے ان کو تن درست و صحت مند کر دیتے ہیں۔ اب سے ۵۰-۶۰ برس پہلے کی بات ہو لکھنؤ کے شاہی خاندان سے تعلق رکھنے والے ایک رسمی نواب صاحب کی بیگم علیل ہوئیں نہیں معمولی دوا قریشم کی نیکایت تھی۔ بھتیجی بڑی ماز پروردہ اور نازک مزاج اور سادہ ہی فارغ البال و خوش حال۔ خود بھی ایک معقول رقم بطور وثیقہ پاتی تھیں۔ اور ان کے شوہر بھی کافی سرمائے کے مالک تھے۔ دلاسی سوہ مزاجی بیگم صاحبہ کے

تمہی مریضہ بیگم بھی ان کی شخصیت سے مرعوب ہوئیں اور غاموشی سے نبض دیا
تھ بڑھا دیا قبل اس کے کہ مریضہ کچھ کہے، شفاء الملک نے نبض پر ہاتھ رکھا
کہا، آپ کو کسی طرح کی کوئی بیماری نہیں معلوم ہوتا، کوئی نفعی مفتی جاننا ضرور
ہیٹ میں پہنچ گئی ہے۔ یہ سنتے ہی مریضہ بول اٹھی، اللہ تعالیٰ ہمیشہ آپ کو ہم
سر پر رکھے۔ یہی میں بھی کہتی ہوں، کوئی میری مانتا نہیں، سب حکیم ڈاکٹر وغیرہ
ہیں۔ بات یہ کہ... حکیم صاحب نے مریضہ کا فقرہ پورا نہ سنے دیا اور کہا سچا
آپ کو چار پاؤں والے کیشے تو پیٹ میں چلے ہوئے معلوم نہیں ہوتے۔ مریضہ
تیزی سے جواب دیا، جی ہاں، معلوم ہوتے ہیں اور وہ چھپکلی کے بچے ہیں حکیم
نے ہاں میں ہاں ملائی اور فرمایا، تعجب، یہ کیسے آپ کے پیٹ میں پہنچ گئے۔ بیگم
باد کر دہ کہانی سنائی اور پوچھا، حکیم صاحب، یہ کبھی پیٹ سے باہر کیسے
حکیم صاحب نے مریضہ کو اطمینان دلایا کہ میں ایک خاندانی نسخے کی دوا آپ کو کھانے
کے ساتھ دے دوں گا۔ یہ دوا جانور اجا بتوں میں خارج ہو جائیں گے اور بڑے
کا مڑہ جسم بھی پانی ہو کر رہ جائیگا۔ مریضہ کو ازالہ مرض کی اتمیت سے بڑا سکوا
اور وہ حکیم صاحب کا نسخہ پینے پر راضی ہی نہیں بلکہ عیناً ہو گئیں حکیم صاحب
ان کے شوہر سے کہا، اپنے گھر کی بہترانی کو لیکر میرے پاس آپ خود کیسے، میں
کچھ ضروری دوا دیاں دے دوں گا۔ اس کی تعمیل کی گئی۔ حکیم صاحب نے کچھ بیٹگی انا
کو دلا کر اسے کچھ علیحدہ سمجھایا اور کوئی پٹیا بیگم کے شوہر کو دے کر جلاب کا نسخہ
دیا کہ کل سویرے یہ دوا کھلا کر شہل کا نسخہ پلا دیجیے اور بہترانی کو گھر پر موجود
بیگم جتنی مزہ چوکی پر جائیں، بہترانی اجابت کا کٹنڈا دیکھ دیکھ کر صاف کرتی
دوسری صبح بیگم صاحبہ نے جلاب لیا اور کچھ دیر بعد بیت الخلا گئیں۔ بہترانی حاکم
رکھی گئی تھی۔ بیگم صاحبہ کے فارغ ہوتے ہی وہ صفائی کے لیے گئی اندر دھیر
پکارتی ہوئی کوٹنڈا لیے باہر آئی کہ اس تلخو یہ میں یہ کٹنڈا تھ پاؤں چلا رہی
چھٹے سے الگ اٹھا کر کھلایا۔ پانی ڈال کر جو دیکھا گیا تو وہ چھوٹا سا چھپکلی کا بچہ
بیگم صاحبہ کو بڑی ڈھارس دیتی، کہنے لگیں، میں نہ کہتی تھی، آخر میری بات پتہ
کچھ دیر بعد دوسری اجابت ہوئی۔ اس میں ایک بچہ اور نکلا، پھر تیسری اجابت
تیسرا بچہ غلاظت میں پایا گیا۔ چوتھی بار کچھ نہ نکلا۔ اسی شام کو حکیم صاحب کچھ ادا
دی گئی۔ انھوں نے مریضہ کو مطب میں بلوا کر نسخہ دیکھی اور کہا اب آپ کا
صاف ہو۔ اب کل سے آپ دوسری دوا کھائیے۔ جس سے پیٹ میں ان چھپکلیوں
چھوڑے ہوئے اثرات دودھ ہو جائیں اور اصل مرض کا نسخہ کھدیا

آپ کو تو یہ شکایت کئی روز سے ہے، اب تک مر رہا جاتے، مگر وہ نہ مائیں اور علاج
سے انکار کر دیا۔ لیدی ڈاکٹر ملائی گئی۔ اس نے ٹھوک بجا کر اطمینان دلایا۔ اس
پر بیگم صاحبہ نے کہا، کیوں مجھے جھٹلاتی ہو۔ پھر پیٹ پر انجلی رکھ کر بتایا، دیکھو
یہ بچہ، ادھر سے گیا، وہ دوسرا آہستہ آہستہ چل رہا ہے۔ یہ سن کر لیدی ڈاکٹر
مسکراتے لگی اور بیگم صاحبہ نے نفیس دلا کر ناگواری کے ساتھ اسے رخصت کر دیا۔
شوہر زو اب صاحب نے دوسرے مشہور ڈاکٹروں سے رجوع کیا۔ بیگم صاحبہ جو
کہتی تھیں، وہی ان سے بھی کہتی رہیں اور اپنی بات سے متفق نہ پا کر علاج سے
انکار کر دیا۔ ایک ڈاکٹر نے دھمکی دی، اگر یہی بات ہو تو ہم آپریشن کریں گے اور آپ کا
پیٹ چاک کر کے چھپکلی کے بچے نکال دیں گے، مگر اس میں آپ کی جان کا خطرہ ہے۔
وہ سمجھا تھا کہ بیگم صاحبہ ڈر جائیں گی اور آپریشن پر راضی نہ ہوں گی اور دوائیں بیک
علاج کرنا منظور کر لیں گی، مگر وہ بڑی خوشی سے اس پر تیار ہو گئیں اور کہنے لگیں
ان چھپکلیوں کی وجہ سے مجھے اپنے آپ سے گھن آنے لگی ہے۔ اگر آپریشن سے ان
بچوں کے نکلنے کے بعد میں مر بھی جاؤں تو کچھ پروا نہیں، ہاں قبر میں یہ گندی چیزیں
پیٹ میں لے کر جانا نہیں چاہتی۔ مجبور ہو کر ڈاکٹر نے ان کے شوہر سے کہہ دیا کہ ان
کو پیٹ کا مرض اتنا نہیں جتنا دماغی خلل ہے۔ ان کو امراض دماغی کے شفا خانے
میں لے جا کر داخل کر دیجیے، شاید وہاں افادہ ہو جائے۔ بے چارے شوہر کی سمجھ میں
نہیں آتا تھا کہ وہ کیا چارہ کار اختیار کریں۔ بیگم کی حالت روز بروز خراب ہوتی جا رہی
تھی۔ کھانا پینا چھوٹ گیا، راتوں کی نیند آگئی۔ سولے اس کے کوئی بات نہیں کرتیں
کہ ہائے میرے پیٹ میں چھپکلیوں کے بچے ڈر رہے ہیں۔

ان دنوں محلہ جھواٹی ٹوٹے کے ایک جید طبیب مرجع انام تھے بشمار مریضوں
کا ہجوم ان کے مطب میں رہتا تھا۔ ان کی خدمت خلق کو دیکھ کر گورنمنٹ ہسپتال
شفاء الملک کا خطاب یو۔ پی میں ان ہی کو دیا تھا۔ بیگم کے شوہر ایک روز ان کی خدمت
میں حاضر ہوئے اور موقع نکال کر تمام درد ادوائیں سنائی اور یہ بھی کہا کہ مریضہ اب
کسی علاج کا نسخہ استعمال کرنا اس لیے گوارا نہیں کرتی کہ ڈاکٹر یا اطباء اس کے تصور
کو مبنی بر حقیقت تسلیم نہیں کرتے۔ اس کے خیال میں جب شخص مرض ہی صبح نہیں ہے
تو علاج ہی غلط ہے۔ اندیشہ یہ کہ وہ ان ہی افکار لاپرواہی میں گھل گھل کر جانے لگی اور نہ
فوزِ حقل میں تو کوئی شبہ نہیں۔ شفاء الملک نے پوری توجہ سے یہ حال سنا اور بڑی
دل سوزی سے ان کو تسلی دیکر کہا، پریشان نہ ہوئیے، انشاء اللہ جلد شفا پا جائیگی۔
میں آپ کے مکان پہل کر انھیں دیکھتا ہوں حکیم صاحب کی شفا بخشی تمام شہر میں مشہور

نے حکیم کو اگر یہ بات بتائی مگر اس اللہ بندی نے یقین نہ کیا اور ٹوب شوہر سے
 اتنے بڑے حکیم پر کیوں تہمت لگائے جو تم پہلے میری بات نہ مانتے تھے، حکیمہ
 نے سچ کر دکھائی تو اب یوں بات بنائے گئے۔ شوہر اپنا سامنہ لیکر رہ گئے مگر
 تھے کہ حکیم تنہا دست اور مطمئن تو رہ گئیں۔

چند عذ میں مریضہ بالکل تنہا دست ہو گئی۔ ان کے شوہر ایک بڑی رقم لے کر
 حکیم صاحب کو نہ رکھنے حاضر ہوئے حکیم صاحب نے فرمایا، مہترانی کو مزید انعام کیجیے
 میری ہدایات کے مطابق اس نے چھپکلی کے بچے پرشہ اور ہر مرتبہ کو دسے میں ڈال کر
 مریضہ کو مطمئن کیا لیکن مریضہ کو ابھی اس کی خبر نہ دیجیے۔ شوہر سے ضبط نہ ہوا انھوں

پھوڑے، پھنسی اور خارش کا ایک علاج



مگر بہتر ہو صافی

استعمال کریں



”صافی“ جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہو اور
 اس طرح خارش سے نجات دلاتی ہو جو لوگ صافی کا
 استعمال بطور حقیقہ مانعہ قدم کرتے ہیں خون کی خرابی کے امراض میں
 مبتلا نہیں ہوتے۔ صافی۔ خون صاف کرنے کی قدرتی دوا۔

بہار

بہار دواخانہ (دوقہ) پاکستان کراچی، ڈھاکہ، لاہور، چائنا گام



پلاسٹک اور پرواز

سائنس اور ٹکنالوجی کی نئی دریافتوں نے پرندوں کی پرواز کے قوانین کا مطالعہ کرنا اور انھیں عمل میں لانا ممکن کر دیا ہے۔ نئے پلاسٹک کے ذریعے استہنائی ٹبک اور مضبوطی پر بنائے جاسکتے ہیں۔ سویٹ یونین اور دوسرے ملکوں میں ایک ایسی مشین ایجاد کرنے کی کوشش ہو رہی ہے جس میں پتھر پھٹنے والے پر لگے ہوں۔

پانی کی کمی

امریکا میں متعدد مقامات پر پانی کی قلت ہے۔ اس وجہ سے استعمال شدہ پانی کو صاف کر کے دوبارہ استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض مقامات پر نو پندرہ پندرہ دفعہ صاف کر کے استعمال کیا جاتا ہے، جس کے بعد اس کو سمندر میں ڈال دیا جاتا ہے۔

لیکن سمندر کے پانی سے بھی نمک علیحدہ کر کے اسے گھریلو استعمال میں لایا جاسکتا ہے اور کارخانوں میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ویٹ کورٹ میں سمندر کے پانی سے نمک علیحدہ کر کے پانی کو استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پانی گھریلو استعمال میں بھی آتا ہے اور کارخانوں میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پانی صاف کرنے کے اس طریقہ پر اب دوسرے مقامات پر بھی عمل شروع کر دیا جائے گا۔ خاص طور پر بحر اطلانتک کے ساحلی علاقے پر اس طریقہ پر عمل کیا جائے گا جہاں مستقل پانی کی سپلائی بہت کم ہے۔

مریضوں کا پلنگ

عقرب لندن کے اسپتالوں میں ایسے پلنگ بچھائے جانے والے ہیں جو کسی نرس یا خدمت کار کی مدد کے بغیر مریض کے خود سہارا لینے سے اونچے اور نیچے کیے جاسکیں گے۔ چنانچہ لندن کے "سی مور ہال" میں نرسوں کی ایک ٹالیہ کانفرنس کے موقع پر "ایمرٹن ہیڈ" (غذاکا ریلنگ) دکھایا گیا۔ یہ پلنگ ضرورت کے مطابق آسانی کے ساتھ کرسی کی جگہ کوچ کا کام دے سکتا ہے اور کوچ کی جگہ

کرسی بنا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پلنگ کو حرکت میں لانے کے لیے مریض بچہ دبا کر اپنی ضرورت خود پوری کر لیتا ہے۔ اس پلنگ کے موجد کا نام ڈ "سی۔ ای۔ برنچ" ہے۔ یہ عجیب بات ہو کہ پلنگ کو مریض بہتوں والی کرسی بھی استعمال کر سکتا ہے۔ یہ پلنگ محض لوہے کی نلکیوں سے بنایا گیا ہے جس پر اوپر کے حصے پر نرم ریزر بچھا کر پلنگ میں ایک چھوٹا سا موٹر انجن ڈنک کر دیا گیا ہے۔ مریض کو صاف کرنے اور پانچوں کے لیے یہ بڑا کارآمد ثابت ہوگا۔

زیادہ بچے زیادہ آمدنی

دنیا کے دوسرے ممالک کے مقابلے میں صرف آسٹریلیا ایک ایسا ملک جہاں "زیادہ بچے پیدا کرو" کی تحریک کا مساباکی کے ساتھ چل رہی ہے۔ وہاں بچہ ارادہ اور قومی خدمت تصور کر کے پیدا کیا جاتا ہے۔ جیسا کہ ہر تہا نشہ بچہ باپ کے لیے حوصلہ نڈکا بہترین ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ حکومت کی جانب سے ہر عورت کو پہلا بچہ پیدا کرنے کے بعد ۵۵ روپے ماہانہ وظیفہ ملتا ہے اور اگر کسی جگہ کام کرتی ہو تو اسے سال بھر تک بغیر کسی خدمت کے مفت بخانا ملتی رہتی ہے۔ چھوٹی عورت اگر دوسرا بچہ پیدا کرتی ہے تو اس کے وظیفے میں اضافہ ہو جاتا ہے اور رقم ۱۱۱ روپے ماہانہ تک پہنچ جاتی ہے اور اگر اس کے تین بھی پیدا ہو جائے تو اسی حساب سے اور زیادہ رقم ملنے لگتی ہے۔ لطف یہ ہے کہ بچہ پیدا کر کے والی عورت کو اس کا رہنما ہاں کا ذمہ دار سمجھا جاتا ہے اور اس کا لنگ پلا بخش اور دست بڑ سے باہر ہے لیکن آسٹریلیا کی حکومت بخرواں بچہ پیدا والی ماں کو دو ہزار وظیفہ دینے کے علاوہ ایک اعزازی انعام ۵ ہونڈیا، علیحدہ دیتی ہے اور ان بچوں کا الائنس بھی مقرر ہوتا ہے جو ۳۲ ہونڈیاں ہفتہ چاند کی دوسری طرف

روس کے ایک مشہور ہیئت وال نے روسی اخبار "ازو سینٹا" میں

اور صرف یہی نہیں کہ وہ عصبی المزاج ہو جاتے ہیں بلکہ بیٹھے بیٹھے کام کرنے کا وقت بڑھ جاتے سے انھیں ہانسنے اور ذرا دل خون کے امراض بھی لگ جاتے ہیں
نوع عمر مجرموں کی اصلاح
 ماسکوں میں نوع عمر مجرموں کے کیشنوں کا اصل کام یہ ہے کہ بچوں کی طرف غفلت کو روکا جائے۔ روس کی سبک نظمیں کو ان کیشنوں میں حصہ لینے کا کام لے گا۔

یکیشن ان بچوں کو اپنی نگرانی میں لیتے ہیں جو اسکول چھوڑ دیتے ہیں کہیں کام نہیں کرتے۔ وہ انھیں کام دلاتے ہیں تعلیمی اداروں، بورڈنگ سکا بالک گھروں وغیرہ میں بھیجتے ہیں۔ یکیشن بچوں کی تربیت اور تعلیم میں والدین مدد بھی کرتے ہیں۔

کیشنوں کو اختیار حاصل ہے کہ بچوں کے کام کے حالات کے متعلق جوقا بنے ہوئے ہیں اس کے متعلق یہ دیکھیں کہ کارخانوں میں ان پر عمل کیا جا رہا ہے نہیں۔ وہ انھیں ضروری چیزیں دلاتے اور ان کے لیے مناسب حالات پر کرتے ہیں۔ کیشنوں کو اختیار حاصل ہے کہ نوع عمر مجرموں کے مقدموں کا فیصلہ کریں، جن میں چھوٹے موٹے جرائم اور دوسرے سماج دشمن جرائم شامل ہیں مجرموں کو سزا دے سکتے ہیں کہ وہ معافی مانگیں یا انھیں کسی بھی اصلاحی یا اصلاح کے ادارے میں داخل ہونے پر مجبور کر سکتے ہیں۔

ان کیشنوں کو یہ حق بھی حاصل ہے کہ ان بڑی عمر کے لوگوں کو بھی سزا دیں جو نوع عمر لوگوں کے جرائم کے لیے نفاذ پیدا کرتے ہیں یا کم عمر بچوں کو مجرم کر پڑا سکتے ہیں یا انھیں سماج دشمن سرگرمیوں میں شامل کرتے ہیں۔

انھیں یہ اختیار بھی حاصل ہے کہ نوع عمر مجرموں کے لیے والدین یا د لوگوں کو ذمہ دار قرار دیں جن کی نگرانی میں یہ لوگ رہتے ہیں۔

وہ ان لوگوں کو تنبیہ کر سکتے ہیں، ان کے ساقی مزموروں کی عد میں مقدمہ بیچ سکتے ہیں۔ اگر کوئی نقصان ہوا ہو تو اسے پورا کر سکتے ہیں دوسروں پر (روسی سکتے) تک جرمانہ کر سکتے ہیں۔

ہمدرد و مطب

دواخانوں، مطبوں، معالجوں اور گھروں کے لیے

ایک نہایت کارآمد کتاب ہے

ہمدرد دواخانہ۔ کراچی

کہ چاند کی دوسری طرف کی سطح زیادہ چمکی ہو اور پہاڑ زیادہ ہیں اور اس لیے یہ مسئلہ آؤش کے نقطہ نظر سے بہت دل چسپ ہے۔ انھوں نے لکھا ہے کہ اس سے چاند کی ابتدا اور ارتقاء کے متعلق نظریوں میں انتخاب کیا جاسکتا ہے جو زمین اور نظام شمسی کی ابتدا کا مسئلہ حل کرنے کے لیے اہم ہے۔ اب ہیئت والوں کے سامنے کام یہ ہے کہ چاند کی دوسری سمت کا تفصیلی نقشہ تیار کریں۔ یہ نقشہ آئندہ کے کائناتی مسافروں کے لیے بہت مفید ہوگا۔ روس کے بین ستارگان کی اسٹیشن کے ذریعہ چاند کی تصویر کشی نے سائنس کے سامنے ہماری زمین کے قدرتی تابع ستار کی وہ سمت پیش کر دی جسے انسان نے اب تک نہیں دیکھا ہے۔ تصویروں میں چاند کی سطح کا ایک وہ حصہ نظر آتا ہے جو آنکھوں سے اوجھل ہے اور تھوڑا سا حصہ وہ جس کے متعلق انسان کو معلومات ہیں۔ اس علاقے کی تصویر کشی کی بدولت سائنس کو موقع ملا کہ چاند کی دوسری طرف کی چیزوں کو بھیجیں۔ سائنس دان پہلی بار چاند کی کئی چیزوں کی اصل شکل کا خاص طور پر جنوبی سمت کی شکل کا تعین کر سکے جس کا کافی بڑا حصہ چاند کی دوسری طرف ہے۔ تصویروں سے پتہ چلتا ہے کہ چاند کی دوسری سمت میں زیادہ پہاڑی علاقہ ہے۔ اسی کے ساتھ اُدھر نظر آنے والی سمت کے مقابلے میں بہت کم سمندر ہیں۔ خاردارے سمندر صاف نظر آتے ہیں جو جنوبی اداستوائی علاقے میں واقع ہیں۔ ہموارے سمندر کے جنوب مشرق میں دو ہزار کلومیٹر کا ایک سلسلہ کوہ ہے۔ یہ خط استوا کو عبور کرتا ہے اور جنوبی علاقے تک جاتا ہے۔ پہاڑ سے پرے بہت بڑا علاقہ ہے جس میں کس ڈالنے کی صلاحیت زیادہ دماغی مریض

پیرس کے شفاخانوں کے چیف ڈریکل آڈیسر نے جو دماغی صحت کے عالی فیلڈیشن کے نائب صدر بھی ہیں، یہ بات واضح کر دی ہے کہ دنیا میں جتنے لوگ معالی کا پیشہ کرتے ہیں اور خاص طور پر ثانوی جماعتوں کو پڑھاتے ہیں وہ زیادہ تر دماغی اور اعصابی بیماریوں کے شکار ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ حال ہی میں جائزہ لیا گیا تو دماغی اور اعصابی امراض کا تناسب حسب ذیل پایا گیا ہے۔

مدرستین ۵۵ فی صد، راہب (مرد و عورت) ۴۲ فی صد، وکلاء اور گھر کی عورتیں ۳۶ فی صد، دانشوں کے ڈاکٹر ۳۰ فی صد، کسان ۱۹ فی صد، ڈاکٹر، انی صد، بیٹوں کے مستری ۹ فی صد۔

اسی ذیل میں پروفیسر ڈیلور کا بیان ہے کہ دنیا کے دانشوروں کی صحت کام طور پر خراب ہوتی ہے کیونکہ وہ صحت کے بنیادی اصولوں پر عمل نہیں کرتے،

(بقیتہ ادار کیلے صفحہ ۱)

تغیر شمس و قمر و ان حق کے لیے ایک کلیل ہو کر رہ گیا۔ آج سائنس کے ذریعے جن حقائق کا انکشاف ہو رہا ہو، وہ ان بابدالطبعانی فتوحات کے سامنے بالخصوص اطفال سے زیادہ اہمیت نہیں رکھتے جو حواس کی تلبیس اور عقل کی درماندگی سے پاک اور شیطان و نفس کی آلودگی سے منزہ علم و حکمت کے ذریعے انسانیت نے حاصل کیے۔ اب اہل سائنس اور اہل فلسفہ دونوں کا اس امر پر اتفاق ہو کہ عقل اور حواس سے صرف ظاہر کا ادراک کیا جاسکتا ہو۔ مابیت اشیاء اور کئے موجودات تک ان کی رسائی نہیں۔ بلے لوٹ اور راست ذریعہ علم صرف وحی ہی ہو سکتا ہو۔

خیر سے اہل مغرب مذہباً عیسائی ہیں اور ان کو علم ربانی اسی عہد میں ملا ہے جس کو وہ دنیا کا تاریک دور کہتے نہیں شرماتے اور اس عہد کو روشنی کا عہد کہتے ہیں جو خود عیسائیت کے اعتبار سے بلا خوف تردید شیطانی دور ہو۔

اہل عرب کے دور سے پہلے علوم و فنون پر کاہنوں، راہبوں، برہمنوں اور سائنس کا قبضہ تھا اور وہ علوم کو اپنی ملک سمجھتے تھے اور اپنے اوام کے مطابق حقائق کو گھمٹاتے پھرتے رہتے تھے۔ اہل عرب نے علوم کو آزادی بخشی۔ انسان کے جسم و ذہن کو باطل کی غلامی سے نجات دلائی اور اس آزادی کے بعد فکر و عمل کی دنیا میں ایک انقلاب عظیم برپا ہو گیا۔ موجودہ عہد میں حقائق کے انکشافات کی صورت میں جو کچھ معلوم ہوا ہو وہ صرف ان کلیات کی مادی تفسیر ہو جو اہل عرب نے دنیا کو تسلیم کی۔

اس عہد میں مغرب کو پورا زور دے لگانے کے باوجود ہر میدان میں عربوں کے ہاتھوں شکست ہوئی۔ اس ہزیمت پر ہیج و تاب سے مغلوب ہو کر مغرب نے اہل عرب کے علمی پیغام کی طرف سے آنکھیں بند کر لیں۔ وہ کہیں نہ ہو کر رہ گئے اور ان کو انتقام کی کوئی صورت اس کے سوا نظر نہیں آئی کہ عربوں کے روشن کارناموں پر کسی مذہبی صورت سے پردہ ڈال دیں اور من گھڑت الزامات لگا کر ان کو بے نام کریں۔ چنانچہ یہی روش اس نام نہاد زمانے میں بھی جاری ہو۔

حقیقت کو خواہ کتنا ہی ٹھٹھایا جائے لیکن حقیقت اپنی جگہ پر رہتی ہو۔ لاکھ پڑے ڈالنے کے بعد بھی حقیقت اپنی جگہ پر حقیقت ہو کہ وہ اہل عرب ہی تھے جنہوں نے مرہ علوم کو زندہ کیا۔ جو کچھ غلط تھا اس کو مسترد کیا اور صحیح کو قبول کیے کے مزید ترقی دی۔ اگر اہل عرب علم میں اعتدال، وسیع النظری و صحت فکر اور حق پسندی کو کام میں لاکر تنقید و تنبیہ اور تجربے و مشاہدے کے چراغ روشن نہ کرتے تو دراصل لوہے کو وحشت و جہالت کے غار سے ہاتھ کیجے کہ کچھ نہ کر ماہر نہ لاتے تو

ان کی آنکھیں کبھی حقیقت کے آفتاب کی ضیا سے منور نہ ہوتیں اور مغرب کے نام نہاد روشن خیالوں کو یہ دن کبھی انھیں نہ ہوتا کہ وہ اپنی لنگڑی ترقی، کانی تحقیق اور نئی تہذیب کے نشے میں اپنے اساتذہ اور آہائے علم و فن کی شان میں ہر طرح ہرزہ مرائی کرتے علم و ہر کا یہ پودا ہمیں بزرگوں کا لگایا ہوا ہو جس کے پھل کھانے یہ لوگ اتر رہے ہیں۔

مغرب ہو یا مشرق شیخ الرئیس بوعلی سینا کی جلی شان سے کون واقف نہیں ہو۔ اس کی کتاب ”القانون“ صدیوں تک یورپ کی یونیورسٹیوں میں طب کی انجیل کے طور پر پڑھا کی گئی۔ جلی دنیا کے اسی درخشندہ ستارے کے لیے تدبیریں ایڈمن ”کامصنّف لکھتا ہو“ یہ وہ شخصیت ہو جس نے علمی دنیا میں خود راہی کے گھمٹ میں ترقی کی ریڑھ ماری اور دنیا کو شیطانی فریب میں مبتلا کر دیا۔ آخر میں مصنف یہ کہہ کر اپنا دل ٹھنڈا کرتا ہو کہ سنہ ۶۱۵ھ میں براسیلیس نے شیخ الرئیس اور اس کے ساتھ جالینوس کے طومار بدلتیری کو کر سرعام نذر آتش کر کے دنیا کو اس فریب سے نجات دلائی۔ چاند کی طرف منہ کر کے گیدڑوں کے بھونکنے سے چاند کی روشنی کم نہیں ہوتی۔ اپنے مختصر سے تبصرے میں مصنف نے حکمائے اسلام کے اخلاق و کردار پر جو کریمک حملے کیے ہیں، معلوم نہیں اس کا ماخذ کیا ہو تاریخ میں اس قسم کی باتوں کا کوئی سُرخ نہیں ملتا۔

جن دقتیں حکمائے مشرق کا ذکر اس کتاب میں ہو، ان میں کوئی ایسی بات نہیں کہی گئی ہو جس پر سنجیدگی سے قلم اٹھایا جاسکے۔ کوئی علمی مذاق رکھنے والا انسان ایسی ہفوات پر ادنیٰ توجہ صرف کرنے کا بھی روادار نہیں ہو سکتا۔ حکمائے اسلام کے کردار کی تفصیل اور طنز و تعریض کے سوا اس کتاب میں کسی علمی مسئلے کی طرف کوئی اشارہ نہیں کیا گیا ہو۔

حمید نصاب تعلیم میں ہمارے ملک کے ڈاکٹروں، حوام اور نوجوان طلباء کو اپنے اسلاف کے علمی کارناموں سے باتو بالکل بے خبر رکھا جاتا ہو، انہیں ان کے متعلق کچھ بتایا بھی جاتا ہو تو اس میں تحیف و تردید کا پہلو غالب ہوتا ہو۔ یہ لوگ مغرب سے آمدہ لٹریچر میں جب اس قسم کی باتیں پڑھتے ہیں تو یہ بالکل قدرتی بات ہو کہ اپنے آپ کو ننگ اسلاف سمجھنے کے بجائے اپنے اسلاف کو اپنے لیے ہار عار سمجھنے لگتے ہیں اور مغرب کا رعب ان کے دلوں پر بھری طرح طاری ہو جاتا ہو۔ ایسی تحریروں کو دیکھ کر خیال ہوتا ہو کہ جب تک ملکی زبان کو نہ ذریعہ تعلیم نہیں بنایا جائے گا اور اس بے لوثی و اخلاص اور وحدت فکر کے ساتھ جو اسلام کا خاصہ شعا

برطانوی سفارت کے رکن روچکے ہیں اور برٹش ایسوسی ایشن آف سائنس رائٹرز کے چیرمین ہیں۔ ایسی بین الاقوامی شخصیت کے قلم سے اس قسم کی تحریر کا لکھنا ہمیں بتاتا ہے کہ مغربی اداروں کا نقطہ نظر ہمارے قدیم علوم و فنون کے متعلق کیا برادہ و مشرق کو ابھی تک کس نقطہ نگاہ سے دیکھتے ہیں۔

ہم اپنی حکومت سے یہ مطالبہ کرنے میں حق بجانب ہیں کہ ایسے ایڈیٹر کو پاکستان میں ممنوع قرار دیا جائے جس میں سنجیدگی و متانت کا فقدان ہو اور جس میں حکمائے اسلام کے ساتھ صریح بے انصافی کی گئی ہو۔

ہو، جملہ علوم کو مدون نہیں کیا جائے گا ہم اپنی قوم اور آئندہ نسل کو اس زہرِ ہلاہل سے محفوظ نہیں رکھ سکیں گے جو مغرب مشرقی اقوام کو عرصہ دراز سے ہلائے جا رہا ہے۔ اس زہر کے جو اثرات ڈرنا ہو چکے ہیں وہ بجائے خود درجہ تشویش ناک ہیں اور اگر یہ زہر خود فی اسی صورت سے جاری رہی تو ایک متنازع قوم کی حیثیت سے ہماری ہستی لازماً فنا ہو جائے گی۔

کتاب کے سرورق پر ناشر نے مصنف کتاب کے تعارف کے ذیل میں کہا ہے کہ مصنف کتاب عصر حاضر میں سائنس پر لکھنے والے ممتاز ترین مشاہیر میں سے ہیں۔ "نیو سٹیشن ایڈیشن" کے شعبہ ادارت کے رکن ہیں۔ یونیورسٹی

دق کے خلاف جنگ



دوستوں کو مت روٹیے

دعویٰ اور تازہ ہوا

انسان کے آرزوہ دوست اور

جزیرہ دق کے خلاف جہاد لڑنے والے ہیں۔ ان کو اپنے پاس آنے سے روکنا سخت نادانی کی بات ہے۔ جھوٹا جبکہ یہ ہماری معاون بھائی کیلئے ہمارے حاضر ہوں، ہماری زندگی کا ماری تازہ ہوا ہے۔ اسی طرح دعویٰ ہمارے جسم کو ایسے قتل کی جڑ ہے۔ ہم سچائی ہے جس کی محبت اور افراش کیلئے ضروری ہیں۔ یہ جزیرہ کو بھی مارتی ہے۔ ان دوستوں کی آمد کے لئے روشندان اور کھڑکیاں کھلی رکھیں۔

- جس سے زیادہ کام نہ کیجئے۔
- متوازن غذا کھا لیجئے۔
- تازہ ہوا اور سورج کی روشنی کو اپنا دوست رکھیں۔
- جگہ جگہ - خوش کیجئے۔
- غصہ نہ کھا لیجئے۔

تپ دق کا خاتمہ کیجئے۔
اچھے شہری بنیے!

جاری کردہ،

ہمدرد دواخانہ (وقف)

صحت اور قوت
جائیداد آیز
سنکارا
قوانین نام نہاد اور صحت
سال کہنے میں بہت سی
ہر صحت میں بہت سی کامیابی کا استعمال نہایت ضروری ہے

انتقاد انمول نقوش

خوشحالی کو جو مرتبہ ہماری تہذیب میں حاصل تھا، رفتہ رفتہ ختم ہوتا جا رہا ہے۔ انگریزی تعلیم اور اسکولوں میں زیادہ تر فائنل میں پن کے رواج سے خوشحالی اور خوشحالی میں امتیاز عملاً ختم ہونے لگا ہے۔ مکتبہ الیاس نے چھوٹے بچوں کو اردو زبان کے حروف صحیح اور خوشخط لکھنے کی عادت دلانے کے لیے انمول نقوش کے نام سے کاپیوں کا ایک سلسلہ جاری کیا ہے جس میں فائنل میں پن کے بجائے پنسل سے مشق کر کے ہمارے خط کے حسن کو قائم رکھا جاسکتا ہے۔ خوشحالی کو ختم ہونے سے بچانے کے لیے فی الواقع یہ ایک مفید طریقہ ہے۔

مکتبہ الیاس (ریپبلک، پی، ای۔ سی۔ ایچ۔ ایس۔ کراچی) نے ان کاپیوں کی طلباء اور پیش کش میں بھی خوش ذوقی کا ثبوت دیا ہے۔

صحت و شباب

زندگی عقدہ مبہم ہے مگر بہتر یہ شعور ابد و ذوق بقا اور بھی ہو
 بے شک زندگی بجائے خود ایک دلچسپی ہوتی ہے جو لیکن خود زندگی میں سب سے زیادہ انجمن کا سبب ابد کا وہ شعور اور بقا کا وہ ذوق ہو جو ہمیشہ اور ہر حال
 انسان کے اندر کار فرما ہو مشہور ماہر نفسیات ایڈلر کے بیان کے مطابق ابدیت کی یہ آرزو اور ہمیشہ زندہ رہنے کی یہ تمنا خود انسان کی جبلت میں موجود ہو۔ ہماری
 عمر تیس سال ہو یا ساٹھ سال سو برس ہو جائے یا ڈیڑھ سو برس بہر حال اس کی سرشت کا تقاضا اور جبلت کا بھان پیا ہے کہ انسان اپنے اندر نہ ختم ہونے
 والی زندگی کی تہا رسید کر لے۔ علمائے نفسیات نے انسانی صنعت گریوں اور فنون لطیفہ کی کثیر آفرینیوں کی علت غائی بھی انسان
 کا شعور شباب اور قدرتی میلان بقا کے اسی تقاضے کو قرار دیا ہے یعنی بعض ماہرین نفسیات کے نزدیک انسان نے شعر، نغمہ، موسیقی، رقص، فنِ تعمیر، فنِ مصوری،
 رہ سازی اور دوسرے فنون لطیفہ کو اسی لیے جنم دیا کہ وہ اپنی بقائے دوام اور تکمیل شباب کا سامان جہتیا کرے۔



”بقائے شباب کے سلسلے میں تانتخ ایران قدیم میں ایک عجیب و غریب حکایت بیان کی گئی ہے۔ نوشیرواں عادل، ایران کے زمانہ آخر میں ساسانی خاندان کا ہوا بادشاہ گزراہی، جس کا دائرہ اقتدار صرف ایران ہی نہیں، بیرون ایران بھی پھیلا ہوا تھا۔ حکیم بزرچہر اس عادل و فاضل حکمران کے وزیر مملکت اور دستبر دست کے عہدے پر فائز تھا۔ دنیا کی کون سی نعمت، کون سی دولت اور کون سی راحت تھی جو نوشیرواں کو میسر نہ ہو لیکن پری کا خوف اور موت کا یقین بادشاہ پر عشرت اور پُر عظمت زندگی کو بے کیف بنائے ہوئے تھا۔ حکیم بزرچہر کو ہمیشہ بادشاہ کی بھی تاکید رہتی تھی کہ جو عین آپ بقا ہو وہ جام لاکے پلا کہیں سے آپ بقائے دوام لاکے پلا

بزرچہر کی عقل حیران تھی کہ وہ اپنے محبوب فرماؤا کے لیے شباب دوام کا نسخہ کہاں سے فراہم کرے کہ اسی زمانے میں ایک ہندوستانی جوگی یا زاہد مریض کی رات اس کے کانوں تک پہنچی، جو ہندوستان کے ناقابل عبور پہاڑوں میں ایک غار کے اندر رہتا تھا اور رائے دانشلیم کے نام سے موسوم تھا معلوم ہوا کہ اس پر بڑا بقاءے شباب کا راز معلوم ہو چکا تھا۔ حکیم بزرچہر نے رائے دانشلیم کی طلب میں متعدد دفعہ ہندوستان بھیجے، لیکن جب وہ کسی طرح اپنے گوشہ عزلت کو ترک کر کے ایران نہ پر تیار نہ ہوا تو نوشیرواں کی اجازت سے خود حکیم بزرچہر نے ہندوستان کا سفر اختیار کیا۔ بڑے صبر و انتظار کے بعد ایران کے اس حکیم فرزند کو رائے دانشلیم کی خدمت، یابیانی نصیب ہوئی اور حکیم بزرچہر نے بقاءے شباب اور طول حیات کے نسخے کی درخواست پیش کی۔ داستان سراہوں اور قصہ گوؤں نے اس موقع پر رائے دانشلیم کی بڑی چھان بینگری و غیب و غریب استعاروں اور لطیف و بیغ تشبیہوں کے ذریعے حکیم بزرچہر کو شباب و حیات کی حقیقی تعریف سمجھائی تھی۔ ریں رائے دانشلیم نے کہا کہ ”تمہیں سرچشمہ آب حیات کی تلاش ہو جس کے چند جیسے پی کر تمہارا بادشاہ از سر نو جوان بن جائے۔ دیوتاؤں نے مجھے اس امت رس کے شے کا پتہ دے دیا ہے۔ اس دکھ بھری اور موت و مرض سے لبریز دنیا میں عمر فانی کے ایک سو بیس سال گزارنے کے بعد بھی میں اپنی رگ رگ میں شباب کی زندگی اور جیتا لڑی محسوس کرتا ہوں۔“

”تو میرے آقا! مجھے بتائیے کہ سرچشمہ آب حیات کہاں واقع ہے۔ میرے ہر کاروں نے دماؤند اور البرز کے پہاڑ چھان ڈالے لیکن کہیں اس سرچشمے کا کھوج نہ ملا۔ یہ گماشتے آندہائی جان اور ماند رن کے گھٹے تاریک جنگلوں میں گھس گئے لیکن کسی جگہ گوہر مراد ہاتھ نہ لگا۔ اب میرے آقا! میں سینکڑوں منزلیں طے کر کے آپ کی بت میں آیا اور اپنے خداداد و شہریار نوشیرواں و دیگر کا پیام لایا ہوں کہ آپ مجھے ”چشمہ آب حیات“ کا پتہ بتلا دیں تاکہ اس کے فیض سے وہ جاوداں زندگی اور دائمی شباب حاصل کرے۔“

شہد دانشلیم: زندگی جاوید اور شباب دوام؟ نہیں، اس فنا پذیر دنیا میں دوام کسی کو نصیب نہیں ہو سکتا! یہاں تک کہ مجھے بھی جس کے لیے قدرت نے اپنے کسی امرار و موز کے بند روڑے اور فطرانے اپنے فیوض و برکات کے مخفی طلسم دکا کر دیئے ہیں۔

ہم ہنر چمپھر: تو پھر ہم فطرت سے کس انعام کی توقع کر سکتے ہیں؟
شہد دانشلیم: صرف دو چیزوں کی، امراض سے محفوظ طبعی زندگی اور انحطاط سے بیگانہ قدرتی شباب۔
ہم ہنر چمپھر: (سر تسلیم خم کر کے) میرے آقا نے صحیح فرمایا۔ نہ ختم ہونے والی زندگی بجائے خود ایک عذاب ہو۔
شہد دانشلیم: بیشک عذاب ہو اور فطرت نے چشمہ آب حیات صرف اس لیے پیدا کیا ہے کہ ہم اس کے ذریعہ اپنی طبعی زندگی اور قدرتی شباب کو اس وقت تک برقرار رکھیں جب تک کہ فطرت انہی کا مقصد ہیں اس دنیا سے بازگشت کا حکم نہ دے دے۔

ہم ہنر چمپھر: تو وہ سرچشمہ آب حیات کون سا ہے جو زندگی کے آخری لمحے تک زندگی کو شباب اور شباب کی قوت سے بھرپور رکھتا ہو میرے آقا!
شہد دانشلیم: قدرت کا پیدا کیا ہوا تندرست خون کا چشمہ جو تمہاری رگ رگ میں موجزن ہو یہی ہے وہ چشمہ آب بقا جس سے زندگی پُر شباب اور شباب پُر بہار ہوتا ہے۔

علیہ و منک شہرہ آفاق داستان اور نوار سہیلی کے دیباچہ میں اس تھنے کوٹری فصاحت و بلاغت بیان کیا گیا ہے۔

مزا خالت خلتے ہوئے جو کس، کسے نشتلا کا دکا کا نہ مودنا ق جسے کاما دکا

زندگی کے عمل کو جو دیں لانے کے لیے ابتدائی کیڑوں (FLAT WORM) پر جو تجربات کیے گئے ان سے پتہ چلا کہ یہ چپٹے کیڑے کی طرح اپنی غذائی مائعوں میں تبدیلی کر کے اپنی عمر میں غیر معمولی اضافہ کر لیتے ہیں۔ امریکا کی مشہور شکار گوشت پریشی کے پروفیسر چائلڈ (PROF CHILD) نے اپنے تجربات سے ثابت کر دیا کہ یہ کیڑے زندگی اور جوانی کو غیر محدود عرصے تک برقرار رکھا جاسکتا ہو۔ جرمن سائنسدان وائزمن (WEISZMAN) کی تحقیق یہ ہو کہ ایک خیلے والا جراثیم پر وٹوزا (PROTOZOA) کبھی نہیں مرتا۔ پروفیسر لیب (LOB) نے مکی کی مشہور قسم (FRUIT FLY) کو مختلف درجہ ہائے حرارت میں ۲۱-۵۴ اور ۷۷-۷۷ دن زندہ رکھ کر دکھا دیا۔ اعادہ شباب کے سلسلے میں

کو دنیا دی اہمیت حاصل ہو جیسا تیل کی
تھانڈیوں کو گیسوں سے نکل جھوٹی
غذا کے صرف ہی جزو پر رکھا جائے
کا استعمال شروع کرنے کے وقت تھی۔
رائے داب شیشم نے یکدم چہرہ کو بتایا
انسان کے اندر موجود ہر انسانی قسم
اثرات کی دریافت نے ثابت کر دیا ہر
کرنے کے لیے کسی دوسری طرف دیکھنے
اور فہم و تدبیر کی اصلاح خون کے
کہ خون کا نکھار ہی دائمی شباب کا
کیا خوب کہا کسی نے ۔
وہ آدمی ہو مگر دیکھنے کی تاب نہیں
نہ لائی جاسکے وہ آدمی صرف وہی
ہارون اصلاح پذیر اور خون مقہومہ
ذیل ہیں :

کو مست اور عضلات کو مضمحل کر دیتا ہے۔ خبیثہ، خبیثہ الرحم، جنسی قوتوں سے تعلق رکھتے ہیں۔

جہاں تک دلازاری عموماً تعلق جزو الی میں ہے، اس لیے وہ دونوں افرازی رطوبت پر جو ارضیہ میں سے نکلتی ہے، قوت مرادگی، مردانہ صفات، طاہری موجدیں، بانیوں اور عضلات کی توانائی اور سختی وغیرہ اسی رطوبت کی بنا پر ہوتی ہیں اس رطوبت کی جمع مقدار ہی انسان کو دلازاری عموماً بخشتی ہے۔

درون افرازی غدود کے متعلق ان تحقیقات نے شباب، مردی اور بچہ پالنے کے اسباب پر ایک نئی روشنی ڈالی اور انسان کی روشنی میں دلازاری عموماً حاصل ہونے والی

عادۂ شباب آسان ہو گیا۔

بڑھاپا کیسا ہے؟

شباب اور پیری ہماری زندگی کی دو ایسی منزلیں ہیں جن سے تقریباً ہر ایک کو گزرنا پڑتا ہے، مگر اس کے باوجود آپ کسی سے شباب یا پیری کے معنی دریافت فرما تو آپ کو معلوم ہوگا کہ ان دونوں الفاظ کے معنی اس کے ذہن میں صاف نہیں ہیں اور تقریباً ہر شخص جذباتِ شہوانی کے وجود کو شباب اور ان کے فقدان کو پیر کے نام سے یاد کرتا ہے، یا پھر وہ تین پچیس سال کی عمر کو جوانی اور اس کے بعد کی عمر کو بڑھاپے سے تعبیر کرتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہر انسان کے قویٰ کے لحاظ سے ایک خاص مدت تک اس کے اندر کچھ ایسے فضیلت اور سمیات جمع ہوتے رہتے ہیں جنہیں جسم خارج نہیں کر سکتا اور جب یہ سمیات اور فضیلت ایک خاص مقدار میں جمع ہو جاتے ہیں تو جسم کے کاموں میں حارج ہونے لگتے ہیں۔

جسم کے ہر حصے میں یہ مادے جمع ہو کر تمام اعضا میں ایک قسم کی سختی اور اکڑاؤ پیدا کر دیتے ہیں جو ان کی تیزی اور چستی منقود ہو جاتی ہے جسبانی نظام خراب ہو جاتا ہے۔ نہ دورانِ خون صحیح ہوتا ہے نہ کھانا ہضم ہوتا ہے اور نہ جسم کے مختلف غدود کی رطوبتیں متوازن اور صحیح تعداد میں خون سے ملتی ہیں۔ شریانوں کا دیواروں پر چرنا جمع ہو کر ان کی لچک ختم کر دیتا ہے۔ اور اس ابتری کی بنا پر جسم میں فاسادے اور کچی زیادہ مقدار میں جمع ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک ایک ایسا وقت آ جاتا ہے کہ جسم کسی معمولی سے معمولی مرض کا حملہ بھی برداشت نہیں کر سکتا اور کسی مرض کے حملے کی تاب نہ لا کر راہی ملک عدم ہو جاتا ہے۔

بڑھاپے کا علاج اور مغربی تحقیقات

۱۸۹۹ء میں براؤن سی کارڈ (BROWN SEWARD) نے اپنی جسمانی کمزوری کے وجود پر غور کیا تو اسے معلوم ہوا کہ اس کے جسم میں سولے ایشین کے اور کوئی چم کمزور نہیں ہے۔ چنانچہ اس نے اس کا جو مرتبہ کر کے اپنے جسم میں پھکاری کے ذریعے داخل کیا۔ جو براؤن سٹین کے استعمال سے اس کی صحت اور قوت میں حیرت انگیز اصلاح ہوئی اور تب ہی سے یہ نئی دریافت سائنسدانوں کی تحقیقات کا مرکز بن گئی۔

اس قسم کے تجربات اگرچہ ۱۹۰۰ء اور ۱۸۹۳ء میں ڈاکٹر ہنر نے کئے اور ڈاکٹر یوتھوٹ نے مغرب پر کیے تھے مگر انسان پر خاطر خواہ کامیاب تجربے اس صدی کے پہلے ہی کیے گئے۔ ان میں سب سے اہم تجربات ڈاکٹر اسٹائنخ اور ڈاکٹر وارنوف کے ہیں۔ ڈاکٹر اسٹائنخ (DR. STEINACH) نے ۱۹۲۰ء میں دریافت کیا کہ اگر وہ نکل جس کے راستہ منی نازہ میں پہنچی ہو، کاٹ دی جائے تو انسان دوبارہ شباب حاصل کر سکتا ہے۔ ڈاکٹر وارنوف (DR. VORNOFF) نے یہ تجربہ کیا کہ اگر بوڑھے انسان کے خیمیلو جوان بندہ کے خیمیلو کا پیوند لگا دیا جائے تو وہ بوڑھا دوبارہ جوان ہو جائیگا۔ چنانچہ سینکڑوں اصحاب کے ان دونوں حضرات کے اب تک آپریشن کیے اور نہ صرف انھوں خود بلکہ اور دوسرے ڈاکٹروں مثلاً ڈاکٹر اشرف الحق صاحب نے بھی ان طریقوں سے بہت آپریشن کیے ہیں۔

عملی نتائج ڈاکٹر اسٹائنخ کے عمل جراحی کے لیے صرف وہی لوگ موزوں ہیں جو قبل از وقت بوڑھے ہو گئے ہوں اور پھر اس عمل جراحی کے بعد ان بوڑھوں کو بھی درست شدہ حالت کا قیام مختلف ہوتا ہے بعض میں یہ زمانہ جلد گزر گیا اور بعض میں تیس سال تک قائم رہا مگر کہیں بھی تیس سال سے زائد نہیں رہا۔ ڈاکٹر وارنوف کے عملِ تعلیم کی شہرت بہت زیادہ ہوئی ہے، یہاں تک کہ اندر کے سیٹھ سروپ چند جی حکم چند نے دو لاکھ پچیس دیکڑا ڈاکٹر وارنوف کو ہندوستان بلایا اور اپنا ادائیگیہ صاحبہ کا کوریشن کرایا، مگر غریب صفر رہا۔ اگرچہ ڈاکٹر وارنوف کا عملیہ تعلیم بعض جگہ کامیاب بھی رہا مگر ڈاکٹر صاحب کو خود اس چیز کا اعتراف ہے کہ کچھ عملیہ تعلیم کو دائی عمر سے کوئی تعلق نہیں اور پھر عادۂ شباب کے متعلق بھی وہ کہتے ہیں کہ معمولی کچھ عرصے کے بعد اپنے جسم میں تدریجی قوتِ چستی اور جوانی جیسا دوا دلو دلو محسوس کرنے لگتا ہے۔ گو یہ باتیں عرصہ دراز تک قائم نہیں رہ سکتیں، تاہم کچھ مدت کے لیے معمول جوانِ حاضر ہو جاتا ہے اور جب یہ اثرات زائل ہونے شروع ہوتے ہیں اس قدر جلد زائل ہوتے ہیں کہ بڑھاپے کا دوسرا دور آخری حملہ سببِ النامت مشکل ہوتا ہے۔

بڑھاپے سے ایک نئی جنگ کا آغاز

”علوم مغربی کا مشرقی طب کے ساتھ اشتراک عمل ہی کم از کم میرے خیال میں وہ چیز ہے جس میں اعادہ شباب کے مسئلے کا مستقبل حقیقی طور پر مضمر ہے۔“

اور اس مستقبل کا اثر دوچار مضامین پر محدود نہ ہوگا بلکہ وہ تمام دنیا کے انسان پر یکساں ہوگا۔ (ڈاکٹر اسولڈ شوارز)

اس دوران میں ہمدرد و خانہ کی مجلس تجربات نہ صرف مغرب کی ان تحقیقات کو نہایت دل چسپی سے دیکھ رہی تھی، بلکہ خود مشرقی طب کی تحقیق اور مغربی جدید نئے سائنسے کو کرا عادیہ شباب کے طریقوں اور وسائل کے متعلق خود بھی تحقیقات و تجویزیں مصروف تھی۔

یہ تحقیق مشرق کے خاص تہذیبی طرز معاشرت اور موسمی اثرات کے پیش نظر کی گئی۔ آخر اس وقت، جبکہ مغرب کی تحقیقات مشرقی طب کے پیش نظر تھیں، امر اور روم میں پانچ پانچ سو اہم ہزار ہزار بیویاں ہوتی تھیں اور پھر ان امر اور روم سا کی عمر بھی خاصی لمبی ہوتی تھی۔ یہی نہیں بلکہ اس زمانے میں ساٹھ برس کا آدمی جوان تھا۔ اس وقت اعادہ شباب دلازنی عمر اور ہمیشہ جوان رہنے کے کیا ذرائع تھے؟

طبِ قدیم اور یونانی طریقہ علاج

اگرچہ اطباء نے قدیم کو درون افزاری غدود کا اس تفصیل سے تو علم نہ تھا لیکن وہ ان کے اثرات سے بھی بے خبر نہ تھے چنانچہ شیخ الرئیس کہتے ہیں کہ غدود انڈینیٹیلہ علاوہ مزاج و کوری و انوثی اور تمام حیثیت میں بہت ہی مفید اور موثر ہوتے ہیں۔“

درون افزاریات کا اس قدر تفصیل علم نہ ہونے کے باوجود وہ تجربات سے معلوم کر چکے تھے کہ فلاں فلاں چیزوں کا درازنی عمر اور اعادہ شباب پر یہ اثر ہوتا ہے اور تجربات چیزوں کا علم ہوا، ان میں ایک کثیر تعداد ایسی ادویہ کی جو باطنی عوارض کو دور کرتی ہیں اور یا تو درون افزاری غدود کے افعال کو صحیح کرتی ہیں یا پھر درون افزاری کی کمی کو پورا کرتی ہیں۔

مشرقی طب کے اس طریقہ کار کی طرف خود اسٹائنلنخ اور دوسرے سائنسدانوں (جن میں الین (ALLEN)، ڈایزی (DOIST)، لوی (LOEWE) اور (ZONDER) کے نام قابل ذکر ہیں) کی توجہ مبذول ہوئی اور انھوں نے ایسی اکیڑی حیاتیات تیار کر رکھی کہ کوشش کی جو درون افزاری رطوبتوں کی کمی کو درون غدود کی مدد کے بغیر لپکا کر سکے۔

ان تمام چیزوں کو سامنے رکھ کر ہمدرد کی مجلس تجربات نے ساہا سال کے تجربات کے بعد مار اللحم کے پرانے نسخے میں نئی طرز معاشرت اور جدید تحقیقات کی بن کچھ اہم تبدیلیاں کیں۔ ہمدرد کا مار اللحم اعضائے جسمانی کے ازکار دفتہ حصوں کی دوبارہ تجدید کرتا ہو، دماغ، جگر و معدہ اور دینائی کو قوت دیتا ہے، بیرونی محلوں سے بچاؤ کے لیے قوت مدافعت پیدا کرتا ہے، قوت باہ اور اس سے متعلقہ تولید و تناسل کے اعضا کی تجدید و اصلاح کرتا ہے۔

مار اللحم دوائی

مار اللحم دوائی نہایت ہی قیمتی اور طاقتور اجزاء کا ایک ایسا لطیف عرق ہے جو وطن سے اترتے ہی درون افزاری رطوبتوں کی طرح خون میں مل جاتا ہے اور ری اثر محسوس ہونے لگتا ہے۔

مار اللحم کی تیاری

یہ چیز اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ہمدرد کا مار اللحم، بازاری مار اللحم سے بالکل مختلف چیز ہے۔ نہ تو یہ اپنے نسخہ اور اجزاء کے لحاظ سے اور نہ طریق تیاری ہی مار اللحم سے ملتا ہے۔ یہ ایک جوہر نسخہ ہے، (جس میں اہم تبدیلیاں کی گئی ہیں، بخار اور اس کی تیاری کا بھی ایک خاص طریقہ ہے) بلکہ جدید اور مشینری سے تیار کیا جاتا ہے اور اس کے طریق تیکڑی کو اتنی ہی اہمیت دی جاتی ہے، جتنی کہ اس کے نسخہ کو۔

ہمدرد کا مار اللہم جس لئے اور جس طریقے سے تیار کیا جاتا ہو وہ صرف ہمدرد کے لیے مخصوص ہے۔
کسی چیز کے رکھنے کے لیے وقت سب سے بہتر کسوٹی ہو اور دو سو سال کے تجربات کے بعد یہ چیز دو بے یقین کو پہنچ گئی ہو کہ درازی عمر ہمارا اللہم کے استعمال کا گہرا اثر پڑے ہو۔ وہ لوگ جو جاڑوں میں باقاعدہ مار اللہم کا استعمال کرتے ہیں وہ طویل عمر پاتے ہیں اور ان کا شباب عرصہ دراز تک قائم رہتا ہو۔

مغرب کے تیار شدہ ہارمون اور مار اللہم کا فرق

اعادہ شباب پر مغربی تحقیق اور اس کے نتائج پر ایک مختصر سا تبصرہ کیا جا چکا ہے۔ اس کے پڑھنے سے معلوم ہو گیا ہو گا کہ اسٹائنخ اور واروناف کے عمل چرچا
اعادہ شباب کے لیے علی اور افادی حیثیت سے بیکار ثابت ہوئے ہیں لیکن طبی حلقوں کی طرف سے پوچھا جا سکتا ہو کہ آخر اسٹائنخ اور ان کے ساتھی سائنس دانوں پر
اور نازک وغیرہ کی تحقیقات کے بعد جو ہارمون درون افزائی رطوبتوں کے پورا کرنے کے لیے کیپ سول اور انجیکشنوں کی صورت میں تیار کیے گئے ہیں ان میں اور ہمدرد
مار اللہم میں کیا فرق ہے؟ اور کیوں ہمدرد کے مار اللہم کو ان ہارمونز پر ترجیح دی جائے؟
دراصل ہمدرد کے مار اللہم اور ان ہارمونز میں زمین آسمان کا فرق ہے۔

۱۔ اقل تو یہ ہارمونز صرف کچھ خاص درون افزائی رطوبتوں کی کمی کو پورا کرتے ہیں اور اگر پورے درون افزائی نظام کے لیے استعمال کیے جائیں تو وہ قدرتی توازن بڑا
نہیں بدلتا، جس کا رہنا اشد ضروری ہو پہنچنا پختہ ہارمونز کے مجموعے میں غده درقہ کی رطوبت کی زیادتی خطرناک ثابت ہوتی ہو اور کسی میں اس کی کمی سارے علاج کا
بیکار کر دیتی ہو۔ اس کے مقابلے میں ہمدرد کا مار اللہم نہ صرف درون افزائی نظام کی تجدید و اصلاح کرتا ہو، اس کی کمی کو پورا کرتا ہو، بلکہ جسم میں تمام درون افزائی رطوبتوں
کا توازن بھی برقرار رکھتا ہو۔ مثلاً ہمدرد کا مار اللہم صرف اس وقت تک غده درقہ کی مدد کرے گا جب تک کہ اس کی رطوبت کم ہو جہاں وہ اصلی حالت پر پہنچا ہمدرد مار اللہم
خود بخود اسے مدد بند کر دے گا اور اس کے بجائے اس کی قوت و اثرات جسم کی کمی اور ضرورت مند عضو پر خرچ ہونے لگیں گے۔

۲۔ ہارمونز کا استعمال صرف کسی طبیب کی زیر نگرانی کیا جا سکتا ہو اور طبیب کی مقرر کردہ خوراکوں سے کمی یا زیادتی یا تو ہارمونز کے اثرات بیکار کر دے گی یا انہیں نقصان
کر دے گی۔ ان کا استعمال طبیب کی مقرر کردہ مدت کے بعد نہیں کیا جا سکتا۔ عام حالات میں مار اللہم استعمال کرنے کے لیے نہ کسی طبیعت کے مشورے کی ضرورت ہے اور نہ کسی
طبیعت کے خوراک کے مقرر کرنے کی۔ اس کی تھوڑی بہت زیادتی خوراک سے کسی نقصان کا احتمال نہیں اور اسے سارے جاڑوں میں استعمال کیا جا سکتا ہو۔ بلکہ عرق کھاتا
ہمونز ملا کر ہمدرد مار اللہم گرمیوں میں بھی بلا خطر استعمال ہو سکتا ہو۔

۳۔ ہمارے ملک کے موسمی تغیرات کی بنا پر یہ ہارمونز اپنے اثرات کھو دیتے ہیں اور عموماً ان کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ ہمدرد مار اللہم ملک میں اور ملک
سے بنایا جاتا ہو اور یہاں کے موسمی اثرات سے یہ خواب نہیں ہوتا۔

۴۔ ان ہارمونز کا پھر کبھی سے تقریباً سو پے یا اس سے زائد میں آتا ہو اور ہمدرد مار اللہم کی ایک بوتل صرف چند روپے میں۔

۵۔ اور سب سے بڑی بات یہ کہ ان ہارمونز کے فائدہ مند اثرات ابھی تک یقینی چیز نہیں۔ چنانچہ ابھی کچھ دن ہوئے برطانوی پارلیمنٹ میں اس طریقہ علاج کی سخت مخالفت
ہو چکی ہو لیکن ہمدرد مار اللہم دو سو سال سے سخت امتحانات کے بعد اعادہ شباب کے لیے نہایت کامیاب چیز ثابت ہوا ہو۔

صنف نازک اور اعادہ شباب

مرد کے انشیں اور عورت کے خصیتیں الہم کے اختلاف ساخت کی وجہ سے واروناف اور اسٹائنخ کے عمل جراحی عورتوں پر کامیابی کے ساتھ نہیں کیے
جاسکتے کیونکہ تمام تحقیقات کر نوبل حضرات مرد ہی تھے۔ اس لیے بھی شاید صنف نازک کے شباب پر کسی نے تجربہ نہ کیا اور بوری عورتوں کے لیے جوانی کا پیغام
داروناف اسٹائنخ اور جادو کی وغیرہ کی تحقیقات میں موجود نہیں لیکن ہمدرد مار اللہم عورتوں کے لیے بھی اسی قدر مفید ہو جتنا کہ مردوں کے لیے۔

ہمشین الرحم اور رحم پریشین غده نخمیہ نہایت ہی گہرا اثر رکھتا ہو اور ہمدرد مادر اللہم اس غده کے فعل کو صحیح کرتا ہو اور اس کی رطوبت کی کمی کو پورا کر کے رتوں کو بھی جوان کرتا ہے۔

ہمشین غده نخمیہ اپنی رطوبتوں کے ذریعہ حیات جنسی کو کنٹرول کرتا ہو۔ ابتدائے شباب میں ایام کی آمد اور بڑھاپے میں ان کا رک جانا اسی کی طوبیہ ہمدرد کا مادر اللہم اس پر گہرا اثر رکھتا ہو۔

خصیۃ الرحم پر مادر اللہم کا اثر

ہمدرد کے مادر اللہم کے استعمال کے بعد خصیۃ الرحم میں دوبارہ نئی ریح پڑ جاتی ہو۔ ان میں سے دوبارہ رطوبتیں نکلی شروع ہو جاتی ہیں اور پڑوسی عورتیں لعب جوانی اٹھانے لگتی ہیں۔

ردی کی تجدید

ہو۔ دونوں افزائی نظام جگر وغیرہ کو قوت دیتا ہو۔ رید و اصلاح کرتا ہو۔

ہ لطف اٹھا سکے۔ اپنی رر سب سے اہم یہ کہ اپنی ع کے فعل کو چار اہم لی خواہش (۳) نعوظ کے فوراً بعد ہی حالت ران میں سے کسی جھتے نا ہو جائے گی۔

ئے، یہ یا ڈرانا ضروری ہر ہے جنہیں گونا گوس م غده ہمشین نخمیہ بت قوت مردی کے لیے ر رکلاہ گردہ ہیں۔ ان پر ردی نامرد ہو سکتا ہو

ہو اور ان میں نئی ریح پھونک کر انسان کو دوبارہ جوان بنا دیتا ہے۔

نا دیکھا گیا ہو کہ پیر ہی میں نہیں بلکہ جوانی میں بھی بہت سے لوگ جماع سے پورا لطف نہیں اٹھا سکتے اور ان پر اس فعل کے بعد وہ تسکین اور مدہوشی ہوتی جو اس فعل کے بعد ہونی چاہیے۔ ان میں بے رغبتی کی وجہ سے یا تو جماع کی صحیح خواہش ہی نہیں پیدا ہوتی اور اگر خواہش پیدا ہوتی ہو تو پورا با ہمتا اور اگر نعوظ بھی ہو جاتا ہو تو انزال جلد ہی ہو جاتا ہے اور کیفیت سکون پیدا نہیں ہوتی۔

ش اور خواہش کے بعد نعوظ تین صورتوں میں ہو سکتا ہو: (۱) نفسیاتی ہیجانات (۲) خود بخود (AUTOMATIC) (۳) یا



ہمدرد کا مادر اللہم عام جسمانی حالت کی اصلاح و تجدید کرتا ہو۔ دل، قوت باہ اور تولید و تناسل کے قوت مردی سے مراد یہ کہ انسان شریک حیات کو بھی اتنا ہی لطف نسل کو چلا سکے۔

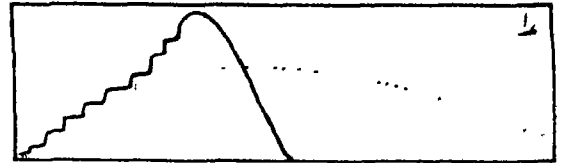
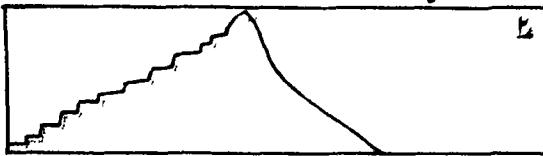
جستوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہو۔ عضو میں سختی (۳) انزال اور سکون میں نقص ہو تو اس کی وجہ سے قبل اس کے کہ زیادہ تفصیل ہو کہ قوت مردی کا انحصار ان دونوں (OVARIES) کہا جاتا ہو۔ ان میں (ANTERIOR PITUITARY) ہو۔ نہایت ضروری ہو۔ اس کے بعد میں سے کسی ایک کے ناقص فعل مادر اللہم ان غددوں پر نہایت ہی

اگر مباشرت کے بعد لذت نہ ہو تو یقیناً طبیعت کند ہو جاتی ہو جس کا یقینی نتیجہ یہ ہوگا کہ بے رشتی پیدا ہوگی اور نفسیاتی ہتھیات کا کوئی اثر نہ ہوگا۔ اگر عام صحت خراب ہو اور کمزور ہو تو پھر خود بخود ہی نعوذ نہ ہوگا۔ ذکاوت حس یا خارجی اثرات کی بنا پر اگر اعصاب کی معکوسی حرکات نعوذ پیدا بھی کر دیں تو وہ ناقص ہوتا ہو۔ غرض کہ جب تک انسانی جسم کی مکمل مشینری صحیح کام نہ کر رہی ہو نہ نعوذ پیدا ہوتا ہو نہ خواہش صحیح پیدا ہوتی ہو اور نہ جماع کا صحیح لطف آتا ہو۔

زندگی ایک مستقل عذاب ہو

کیا آپ نے کبھی اس چیز پر غور کیا کہ بعض لوگوں کی زندگی ایک مستقل عذاب کیوں بن جاتی ہے؟ ان کی گھریلو زندگی جو جنت کا نمونہ ہونا چاہیے کیوں جہنم بن جاتی ہے؟ اس کی وجہ غیر مطمئن بیویاں ہوتی ہیں۔

کم دبیش ہر شخص یا تو سرعت کا مریض ہوتا ہو یا کثرت جماع وغیرہ کی وجہ سے ہو جاتا ہو اور اس کے نتائج بہت خطرناک ہوتے ہیں کیونکہ شریک حیات طبیعت لذت سے محروم رہتی ہو۔ مرد تو جلدی سے فعل ختم کر لیتا ہو اور عورت ساری رات کرب دے چھٹی اور اعصابی عذاب میں گزار دیتی ہو۔ عورت کی یہ بے چینی زندگی کے ہر شعبے میں جھلکتی لگتی ہو۔ اس کی صحت خراب ہو جاتی ہو، اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ مزاج پڑ پڑا ہو جاتا ہو اور گھریلو زندگی تباہ ہو جاتی ہو۔ جماع کے وقت عام طور پر عورت و مرد کے انزال کی کیفیت حسب ذیل ہوتی ہو۔



ان دونوں شکلوں میں نکتہ دار خطوط عورت کے جذبات اور کالے خطوط مرد کے جذبات ظاہر کر رہے ہیں۔ پہلی شکل میں جماع کا وہ گراف دیا گیا ہے جو عام مردوں کی کمزوری اور سرعت کو ظاہر کر رہا ہو۔ آپ دیکھیں گے کہ مباشرت کے دوران میں نہ تو وہ عورت کے جذبات کو بکلی اٹھا سکے اور نہ وہ اس کے جذبات کو تسکین پہنچا سکے۔ بلکہ بہت جلد انھیں انزال ہو گیا۔ اس کے مقابلے میں دوسرا گراف ان مردوں کے جماع کا اور اس کے اثرات کا گراف ہے جنہوں نے بعدد کا مار اللہم استعمال کیا ہو۔ دوسری شکل میں ملاحظہ فرمائیے کہ مرد کے ساتھ عورت بھی پورا لطف اٹھا رہی ہو اور دونوں کو اس فعل سے تسکین ہوتی ہو۔

عام ذواؤں کے استعمال سے اگر کچھ وقتی ہیجان پیدا ہو کر خواہش بھی پیدا ہو جائے تو فوراً ہی انزال ہو جاتا ہو اور جوانوں کا سا اساک پڑھوں میں کم پیدا ہوتا ہو اور اگر کوئی نشہ آور ذوا کھا کر تھوڑا بہت اساک پیدا بھی کر لیا جائے تو وہ سالے ”شباب“ اور قوت ہی کو لے ڈالتا ہو۔ مار اللہم پورے نظام صحت کی تجدید کرتا ہو۔ اعصاب کے تیسے کے لیے بھی یہ نہایت مفید ہو۔ یہ ایک ایسی زبردست حقیقت ہو کہ اس سے انحراف نہ صرف ذوا کے فوائد کم کر دیتا ہو بلکہ بعض اوقات از حد نقصان دہ بھی ثابت ہوتا ہو۔

ہمکد کرد کا قاع اللہ حشر دل کی دھڑکنوں کو منضبط کرنے اور خون کی نالیوں کی حالت ٹھیک رکھنے کے لیے بہت مفید ہے ضعف دماغ و اعصاب اور جگر کی کمزوری اور خون کی کمی کو دور کرتا ہو اور عام جسمانی کمزوری دفع کرتا ہو۔ بعدد کے مار اللہم کا سالانہ کورس بہت زیادہ عمر تک زندگی کو بڑھاتا ہو۔ اس کے ساتھ وہ سب دماغی اور جسمانی طاقتیں ہم پہنچاتا ہے، جو عالم شباب سے وابستہ ہیں۔ قبل از وقت کمزورت، ضعف اعصاب اور دماغی کمزوریوں سے محفوظ رکھتا ہو۔

آپ کی ہونہار لڑکی ایک لائق طبیبہ بن سکتی ہے اس کی صحت پر خاص توجہ دیجئے!

آپ چاہیں تو اپنی ہونہار لڑکی کو طبیبہ بنا سکتے ہیں۔ لیکن فی الوقت اس کی صحت کا خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ اچھی صحت پر ہی اس کی آئندہ کامیابی کا انحصار ہے۔
نشوونما کی عمر میں مناسب غذا کے علاوہ کسی اچھے ٹانک کی ضرورت بھی رہتی ہے تاکہ جسمانی اور دماغی قوی اچھی طرح پرورش پاسکیں۔

سنکارا ایسے ہی قوت بخش اجزاء سے بنایا ہوا ایک مکمل اور متوازن ٹانک ہے۔ مفید و موثر جراثیم کش بوٹیوں کے پتھروں کے علاوہ ضروری جراثیم کش کے اضافے نے اسے ایسا جامع مرکب بنا دیا ہے جس کا استعمال ہر ایک کیلئے ہر موسم میں یکساں مفید بلکہ ضروری ہے۔



سنکارا
صحت بخش ٹانک

